

Tipe Ibu kamu Perfeksionis, Unpredictable, Sahabat, Me-first, atau Complete?

written by
December 28, 2020

Terapis Keluarga dan Psikolog Klinis di Los Angeles, Dr. Stephan Poulter menjelaskan bahwa terdapat lima tipe ibu dan kekuatan anak serta warisannya yang sesuai berdasarkan kelima tipe Ibu berikut :

1. Ibu Perfeksionis

Biasanya wanita yang terlalu mengontrol, penakut dan cemas akan penampilan yang dianggap segalanya, anak-anaknya akan cenderung terlalu kritis terhadap diri mereka sendiri, merasa tidak mampu dan kosong secara emosional.

Untuk anak-anak dari Ibu yang Perfeksionis...

Kekuatan Anda: Anda dapat memiliki rasa komitmen yang kuat dalam hubungan, dan bertanggung jawab serta dapat diandalkan dalam segala hal yang anda lakukan. Anda menghargai kerja keras dan ketekunan sebagai kualitas karakter inti.

Warisan emosional: Anda selalu merasa bahwa pendapat orang lain jauh lebih penting daripada pendapat anda sendiri. Anda sering kali merasa lebih yakin bahwa dunia sedang mengawasi dan menilai anda

2. Ibu yang tidak bisa ditebak (*unpredictable*)

Karena cemas, marah, dan sangat emosional, Ibu dengan tipe ini diliputi oleh perasaan sehingga gaya pengasuhannya hanya didasarkan pada suasana hati. Tipe ini memiliki gaya paling kacau dari kelima gaya. Seringkali Ibu tipe *unpredictable* ini menciptakan masalah-masalah dan krisis dalam pikirannya, melalui emosi dan hubungannya kemudian meneruskannya kepada anak-anaknya.

Untuk anak-anak dari Ibu yang tidak terduga...

Kekuatan anda: Keterampilan yang sangat baik dan kemampuan berempati. Seringkali menjadi motivator hebat, anda menawarkan dukungan emosional kepada kolega serta teman dan keluarga.

Warisan emosional: Tumbuh dengan kebutuhan yang mendarah daging untuk menjaga orang dan emosional mereka, anda bisa kewalahan oleh emos seperti kemarahan, kecemasan dan depresi. Anda belajar sejak dini tentang cara membaca orang dan situasi, untuk mengelola perasaan yang kuat dari orang lain.

3. Ibu Sahabat terbaik

Ibu tipe sahabat senang memperlakukan anak-anaknya secara setara untuk menghindari tanggung jawab dalam menetapkan batasan. Ibu dengan tipe ini percaya hidupnya akan berakhir jika dia melakukan pola asuh keibuan, sehingga ia menghindari peran tersebut.

Sebaliknya, baik anak maupun orang tua mengambil peran sebagai pasangan dan kepercayaan emosional sehingga meninggalkan anak menjadi "*motherless*". Pada situasi tersebut, kebutuhan emosional Ibu begitu menguras tenaga, sehingga ia harus bergantung pada anak untuk memenuhinya.

Untuk anak-anak dari Ibu sahabat...

Kekuatan anda: Anda memahami pentingnya batasan antara orang tua, anak, kolega dan keluarga . Karena rasa "*motherless*", anda sering kali sadar bahwa anda yang memimpin dan mengambil peran yang bertanggung jawab sebagai orang dewasa.

Warisan emosional: Anda mungkin merasa diabaikan secara emosional karena takut ditolak. Anda bisa merasa kesal dan getir dalam hubungan, cenderung merasa tidak dicintai dan kurang dihargai,

4. Ibu *Me-first*

Salah satu gaya pengasuhan yang paling umum, *me-first* tidak dapat memandang anak-anak mereka sebagai individu yang terpisah dan cenderung mementingkan diri sendiri dan merasa tidak aman. Keturunan mereka akan belajar sejak usia dini bahwa peran mereka adalah membuat ibu mereka bersinar.

Untuk anak-anak dari tipe Ibu *me-first*...

Kekuatan anda: Anda sangat pandai mendukung orang lain dan intuitif serta berwawasan luas dengan orang-orang di semua jenis hubungan. Anda setia dan suportif, mampu menghargai kebutuhan orang lain dan memecahkan masalah.

Warisan emosional: Anda meragukan kemampuan pengambilan keputusan anda sendiri. Anda merasa sulit untuk mempercayai perasaan anda sendiri dalam hal apapun karena anda menganggap pendapat ibu lebih penting dan kuat daripada pendapat anda sendiri.

5. Ibu yang lengkap (*complete*)

Ibu tipe lengkap menggabungkan elemen terbaik dari empat tipe lainnya. Seimbang secara emosional, ia dapat melihat anak-anaknya sebagai individu dan membantu mereka mencapai kemandirian mereka sendiri. Meskipun ia belum tentu menyempurnakan dirinya

sendiri, tetapi
apa pun keadaan emosinya, dia berkomitmen menjadi Ibu,
terlepas dari tanggung
jawab lain di luar rumah.

Untuk anak-anak dari Ibu lengkap...

Kekuatan anda: Karena anda merasa dicintai dan dipahami, anda
dapat
mengambil risiko, merangkul perubahan dan memulai hubungan
tanpa takut ditolak.

Warisan emosional: Anda akan memiliki kemampuan dan wawasan
untuk menghargai bahwa orang lain, kolega dan anggota keluarga
memiliki sudut pandang mereka sendiri. Anda akan mampu
mengatasi tantangan, menjadi mandiri dan tidak akan
merasa terikat secara emosional dengan Ibu anda. (salma/dita)

Sumber : <https://www.psychologies.co.uk/five-mother-types>

PENTINGNYA MENJAGA EMOTIONAL HEALTH SAAT IBU HAMIL DAN SETELAH MELAHIRKAN

written by
December 28, 2020

Seringkali

para ibu mengalami emosi yang sulit selama kehamilan, atau setelah kelahiran seorang anaknya. Itu merupakan hal yang wajar jika ibu memiliki pikiran negatif, rasa malu, ragu, atau cemas. Mungkin disebabkan karena khawatir tentang proses kelahiran, kurang tidur, atau kekhawatiran tentang bagaimana peran ibu sebagai orang tua.

Emotional Health adalah keadaan sehat, sejahtera, dan puas. Ketika seorang ibu memiliki kesehatan emosional saat hamil, ia akan lebih aktif, mampu mengatasi stres, memiliki tujuan, menjaga hubungan, dan menikmati hidup. Menjaga kesehatan emosional memiliki manfaat bagi ibu dan bayi nya. Kesehatan emosional yang baik juga membantu menjaga hubungan positif dengan anak-anak yang lebih tua dan keluarga lainnya. Mereka dapat membantu mendukung Anda dan pasangan melalui tantangan dalam menyesuaikan diri dengan bayi baru.

Saat ibu

sedang hamil, bayi yang ada di dalam kandungannya juga akan dihadapkan pada semua yang peristiwa yang dialami oleh ibu. Ini termasuk suara di lingkungan, udara yang ibu hirup, makanan yang ibu makan, dan emosi yang ibu rasakan.

Saat ibu

merasa bahagia dan tenang, hal itu memungkinkan bagi bayi anda untuk berkembang

dalam lingkungan yang bahagia dan tenang. Namun, emosi seperti stres dan

kecemasan dapat meningkatkan hormon tertentu dalam tubuh ibu, yang dapat

memengaruhi perkembangan tubuh dan otak bayi nya

Sejak lahir, interaksi yang ibu lakukan dengan

bayi membantu membentuk cara dia untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku di

kemudian hari. Interaksi ini juga membantu membentuk ikatan emosional yang

penting antara ibu dan anaknya. Inilah mengapa menjaga kesehatan emosional pada

ibu menjadi sangat penting.

Kehamilan bisa menghadirkan berbagai macam emosi. Pada saat seorang ibu mencapai titik terendah, penting untuk menemukan cara kembali ke keadaan emosional yang baik. Jika ibu kesulitan menemukan kebahagiaan dalam kehamilan, penting untuk berbicara dengan orang yang mendukung dalam hidup si ibu serta dengan dokter atau psikolog. Mereka dapat membantu ibu menemukan sumber daya yang dibutuhkan sehingga dapat merasa lebih positif. Dengan berfokus pada perawatan diri dan tindakan kenyamanan fisik, ibu dapat merasakan kebahagiaan kembali selama masa kehamilan. (desipuspita/diarim)

Sumber:

https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Emotional-health-for-

[parents-during-pregnancy-and-after-the-birth](#)

<https://www.healthline.com/health/pregnancy/pregnancy-happines#takeaway>