



Cara Hoda & Jenna Mengatasi Rasa Bersalah karena Melewatkan Acara Anak – TODAY with Hoda & Jenna

Description

Ketika seorang orangtua merasa bersalah karena melewatkan acara penting anak-anak mereka, itu adalah momen sulit yang harus dihadapi. Dalam acara TODAY with Hoda & Jenna, Hoda Kotb dan Jenna Bush Hager berbagi pengalaman mereka tentang bagaimana mereka mengatasi perasaan bersalah tersebut.

Mengenali dan Menerima Perasaan Bersalah

Hal pertama yang harus dilakukan adalah mengenali dan menerima perasaan bersalah tersebut. Hoda mengatakan bahwa penting untuk tidak menekan emosi tersebut dan membiarkannya mengalir. Jenna juga menyarankan untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain dan fokus pada hubungan yang kuat dengan anak-anak.

Berkomunikasi dengan Anak-Anak

Penting untuk berkomunikasi dengan anak-anak tentang alasan mengapa Anda melewatkan acara mereka. Menjelaskan bahwa pekerjaan atau kewajiban lainnya harus diselesaikan namun tetap menunjukkan dukungan dan cinta kepada mereka. Hal ini akan membantu anak-anak memahami situasi dengan lebih baik.

Menyusun Prioritas

Ketika jadwal padat membuat sulit bagi Anda untuk menghadiri semua acara anak-anak, penting untuk menyusun prioritas. Menentukan acara yang benar-benar penting dan tidak bisa dilewatkan, sementara acara lainnya mungkin bisa dihadiri oleh orang lain di keluarga atau teman dekat.

Menyadari Dukungan yang Ada

Jangan ragu untuk meminta bantuan dari pasangan, keluarga, atau teman dalam memmanage jadwal dan menghadiri acara anak-anak. Hoda menekankan pentingnya bekerja sama dalam keluarga untuk memastikan semua kebutuhan anak-anak terpenuhi.

Merawat Diri Sendiri

Terakhir, jangan lupakan diri sendiri dalam proses ini. Penting untuk merawat diri dan menjaga

keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Hoda menyarankan untuk mengatur waktu untuk rehat dan refreshing.

Kesimpulan

Meskipun perasaan bersalah karena melewatkan acara anak-anak adalah hal yang umum dirasakan oleh banyak orangtua, penting untuk mengatasi perasaan tersebut dengan bijaksana. Dengan mengenali emosi, berkomunikasi dengan anak-anak, menyusun prioritas, dan memanfaatkan dukungan yang ada, Anda dapat mengatasi perasaan bersalah tersebut dengan lebih baik. Tetap menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga serta merawat diri sendiri akan membantu Anda menjalani peran sebagai orangtua dengan lebih baik.

Ringkasan

Dalam segmen TODAY with Hoda & Jenna, Hoda & Jenna membahas tentang perasaan bersalah ketika tidak bisa hadir dalam acara penting anak-anak. Mereka berbagi pengalaman serta tips untuk mengatasi rasa bersalah tersebut. Bagaimana kita sebaiknya menangani perasaan bersalah saat melewatkan momen penting dalam kehidupan anak-anak? Apakah Anda pernah mengalami hal serupa? Bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar di bawah ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#). jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)