



Sistem Sokongan untuk Keluarga

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Menyediakan sistem sokongan boleh membantu mewujudkan persekitaran yang berharga untuk keluarga anda berkembang.

Listen

Building Support System for Your Family

Membina Sistem Sokongan Yang Boleh Dipercayai untuk Keluarga Anda

Menjadi ibu adalah satu perjalanan yang sukar dan menggembirakan, tetapi itu tidak bermakna anda perlu bergelut sendirian. Menyediakan sistem sokongan anda boleh membantu mewujudkan persekitaran yang berharga untuk keluarga anda berkembang dan juga mengurangkan risiko kemurungan selepas bersalin dan memerangi pengasingan sosial dan kesunyian.¹ Terdapat sebab mengapa ada yang berkata bahawa memerlukan sebuah kampung untuk membesarkan anak. Kajian menunjukkan bahawa mempunyai sokongan membolehkan ibu bapa menyediakan persekitaran yang lebih penyayang dan lebih sihat untuk anak-anak mereka. Hasilnya, kanak-kanak ini akan menjadi lebih baik dalam jangka panjang dari segi akademik dan sosial berbanding mereka yang kurang sokongan.²

Tetapi siapa yang boleh anda masukkan dalam sistem sokongan anda? Mereka boleh terdiri daripada sesiapa sahaja dalam ahli keluarga, rakan, guru dan juga ketua agama, asalkan mereka adalah orang yang anda hormati dan percayai, dan berasa selesa bercakap dengannya. ³

Berikut ialah beberapa tip tentang cara membina sistem sokongan yang boleh dipercayai untuk keluarga anda.

1. Lihat jalinan hubungan semasa anda

Minta bantuan daripada rakan dan keluarga anda. Kemungkinannya, mereka sudah bersedia untuk membantu tetapi mereka tidak tahu apa yang perlu dilakukan. Mempunyai rangkaian rakan dan keluarga yang rapat boleh membantu apabila anda memerlukan penjagaan kanak-kanak semasa kecemasan atau sekadar berehat dari kehidupan ibu yang mencabar. Ia mungkin semudah menjaga anak anda semasa anda mandi yang sangat memerlukan ketenangan atau mencuci pakaian untuk anda semasa anda memenuhi keperluan Si Manja. Walaupun, ianya nampak kecil tetapi mampu meringankan beban kerja anda.

Walaupun anda cuba melakukan segala-galanya sendiri, mendapatkan bukanlah bermaksud anda lemah dan lambat laun kita akan berasa penat jika kita tidak ada orang untuk membantu mengurangkan beban yang ditanggung. Walaupun mereka tidak dapat membantu secara fizikal, mendapat sokongan emosi daripada rakan boleh membantu menghilangkan tekanan dari fikiran anda.

2. Sertai komuniti untuk ibu

Rutin harian yang sama atau pencapaian menarik yang baru ditakluki oleh anak anda, berkongsi suka duka ibu dengan ibu lain yang berfikiran sama boleh membantu anda mewujudkan ikatan istimewa antara satu sama lain. Persahabatan dengan orang yang memahami apa yang anda alami boleh membantu memberikan sokongan emosi yang anda perlukan apabila keadaan menjadi sukar.

Anda boleh mencari mereka dalam talian, atau menyertai kumpulan sokongan ibu di kawasan anda. Anda juga mencari kumpulan dengan minat yang khusus seperti group menu Si Manja atau kumpulan senaman ibu untuk mencari orang yang menikmati aktiviti yang sama. Walaupun ada masanya anda ingin membandingkan diri anda dengan ibu lain, ingatlah bahawa setiap orang mempunyai keadaan yang berbeza.

3. Berilah sokongan kepada orang lain yang memerlukan

Ingat apa yang telah anda tempuhi sebelum ini? Salah satu cara terbaik untuk membina sistem sokongan adalah dengan memberikan sokongan kepada orang lain terlebih dahulu. Kongsi perjalanan kehamilan anda dengan orang lain, atau beritahu orang lain tentang pahit manis kehidupan yang telah anda pelajari semasa menjadi ibu. Berkongsi pengalaman anda akan membantu orang lain belajar daripada anda dan berhubung dengan anda. Ia juga mewujudkan rasa kekitaan, jadi anda akan berasa kurang keseorangan dan terasing. Dan lama-kelamaan, apabila anda mengenali antara satu sama lain, mereka juga akan dapat menjadi tonggak sokongan untuk anda.

4. Jauhkan diri daripada mereka yang berfikiran negatif

Kemurungan selepas bersalin boleh dikaitkan dengan kekurangan sokongan untuk ibu.¹ Bergaullah dengan orang yang boleh memberi galakan dan tempat untuk bergantung harap. Jauhi mereka yang merosakkan anda, dan mengkritik dan menghukum pilihan anda sebagai seorang ibu. Orang yang menghantar aura negatif boleh juga membuat kita sengsara, dan ia menggagalkan matlamat kita untuk mempunyai sistem sokongan. Keluarkan mereka dari hidup anda, dan sebaliknya mengalu-alukan orang yang membawa kegembiraan supaya mereka dapat menghubungi anda apabila anda memerlukan sedikit perhatian.

Jangan lalui keibuan bersendirian

Tuntutan sebagai seorang boleh membuat hidup sedikit sunyi, tetapi anda tidak perlu melaluinya sendirian. Berhubunglah dengan orang di sekeliling anda dan bina sistem sokongan anda untuk menghiburkan satu sama lain. Ingatlah, perhubungan memerlukan masa untuk dibina, jadi jangan risau jika sistem sokongan bermula dengan kecil.

Rujukan:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4720860/>
2. <https://www.zerotothree.org/resources/1424-national-parent-survey-overview-and-key-insights>
3. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>

Artikel ini ditulis oleh Motherhood.com.my.

PENAFIAN: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.