

# IMC Nippon My Reflection on Motherhood Challenge

IMC



NIPPON  
PAINT



Dear Mom,

Tahun ini hampir berakhir, banyak sekali hal yang kita lalui sepanjang tahun ini...ada ups & downs tersendiri. Banyak harapan yang terpenuhi dan banyak juga kekecewaan, bahkan kesedihan yang kita alami ataupun kita lihat sekitar kita alami. Hal yang terjadi selama ini saya yakin bukanlah suatu kebetulan namun apabila kita renungkan dan ambil maknanya ternyata membuat kita semakin kuat. Ada pepatah dari Louisa May Alcott yang berbunyi "Saya tidak takut terhadap badai , karena saya telah mempelajari bagaimana cara mengendalikan kapal."

Kecenderungan natural kita sebagai seorang ibu adalah memberi, berusaha menyediakan yang terbaik untuk anak-anak dan keluarga kita, ya kan? sampai mungkin terkadang kita melupakan kebutuhan diri kita masing-masing. Banyak sekali perubahan di tahun 2021 yang berdampak positif namun juga ada perubahan yang membuat kita ga comfortable. Ibu adalah sosok yang sangat penting dalam kelangsungan hidup umat manusia Moms. Ibu yang dikaruniakan naluri untuk menciptakan suasana, situasi di rumah, merawat dan menyentuh hati si kecil serta membentuk generasi di kemudian hari. Bukan maksudnya ayah tidak yah! saya percaya peran yang equal dalam mendidik anak, namun saya juga tidak memungkiri bahwa ada hal-hal yang memang secara naluriah Ibu lakukan untuk si kecil seperti menyusui, dll yang memang sudah seperti adanya diciptakan demikian.

Banyaknya tuntutan, harapan, cita-cita, kecintaan Ibu terhadap anaknya kadang membuat Ibu lupa waktu dan lupa jati dirinya. Padahal seperti layaknya teko ya Mom, teko yang kosong tidak akan dapat menuang air karena memang tekonya kosong. Yuk, sama-sama kita refleksi di akhir tahun dan me time supaya dengan demikian teko air kita terisi kembali.

**"I am not afraid of storms,  
for I am learning how  
to sail my ship."**

**Louisa May Alcott**





Pernah ga sih Moms kita berpikir, sebagai Ibu yang selalu berusaha memberi 'giving' ke anak-anak ,keluarga dan sekitar bahwa kita sendiri juga merasa lelah?

Terus terang sebelumnya saya ini tipe Ibu yang semangat 45 ,ketika menjadi first time mother di usia 20an saya sangat semangat, tenaga saya juga mungkin lebih banyak ya dulu. Saya curahkan semua hati, pikiran, ide, tenaga untuk anak saya.

Namun gelombang kehidupan selalu datang dan pergi, ya ga sih? especially selama pandemik ini....banyak sekali hal-hal yang terjadi di sekitar kita yang tidak pernah terpikir oleh kita sehingga perasaan sangat lelah itu muncul. Mulai dari ketidakpastian, perubahan pekerjaan, perubahan pendidikan anak, kesulitan mendapat bantuan, penyakit, kesedihan, bencana alam, dll mungkin kita berpikir, kapan ya semua ini berakhir? namun inilah kehidupan dan memang akan selalu ada ups and downs. Hal-hal di luar kontrol kita ya Moms yang tidak bisa kita kontrol tentunya di luar kuasa kita.

Sebetulnya Ibu itu juga memerlukan seseorang lainnya yang memperlakukan kita dengan lembut dan penuh kesabaran. Ibu sendiri memiliki kebutuhan untuk diakui dan kesempatan aktualisasi talenta dan hobi yang kita miliki.

Hal-hal yang sebetulnya saya butuhkan :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



# Challenge Week 1

Tanpa kita sadari sebetulnya kita sendiri dulu pernah menjadi seorang anak , apakah memori yang paling saya ingat ketika saya adalah seorang anak?

-----

-----

-----

-----

Hal-hal yang paling berkesan ketika usia saya 8 tahun?

-----

-----

-----

Orang yang paling menyayangi saya dan betul peduli terhadap saya?

-----

-----

Orang yang paling saya sayangi dan kagumi ketika saya masih kecil?

-----

-----

-----

Impian saya ketika saya masih kecil?

-----

-----

-----



# Challenge Week I

Pilihan challenge minggu ini dalam mencintai dan menghargai diri kita sendiri :



Dedikasikan waktu dan tempat (bisa di rumah, bisa di luar tergantung apakah ada tempat aman dan sepi dan taati prokes ya!) untuk menyendiri setidaknya 1 jam. Nyalakan lilin (apabila anda suka), musik kesukaan anda, buku kesukaan ataupun jurnal ini. Matikan telepon genggam sehingga anda dapat fokus terhadap diri anda saat ini.

Beli makanan ataupun minuman kesukaan anda ataupun hal yang sudah lama ingin anda coba. Tidak perlu memikirkan kalori, makanlah perlahan karena biasanya kita makan leftover ataupun makan sambil berdiri! haha



Pilih dan beli perawatan wajah/ tubuh yang sudah lama anda incar. Sesuaikan dengan budget. You deserve it!

Ambil waktu untuk jalan-jalan outdoor dan menghirup udara segar dan koordinasikan dengan ayah / mbak/ saudara untuk mengambil alih si kecil selama 1 jam saja.

Ide lainnya... bebas, lakukan sesuatu untuk diri anda sehingga anda merasa bersemangat kembali.



# Challenge Week 2

Regardless bagaimana cerita anda pada awalnya menjadi Ibu, ketika anda merenungkan kebahagiaan anda saat ini 1-10, berapakah itu?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Hal yang paling membuat saya bahagia dalam role saya sebagai Ibu?

-----  
-----  
-----

Hal yang membuat saya terkadang merasa bersalah sebagai Ibu?

-----  
-----  
-----

Hal yang membuat saya sedih dalam role saya sebagai Ibu?

-----  
-----  
-----

Apakah impian dan cita-cita saya sudah terwujud saat ini? Bila ya, apakah ada goal lain yang ingin saya capai? apabila belum, apakah Moms memiliki plan untuk hal ini?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



**IMC****NIPPON  
PAINT**

# Challenge Week 2

Pilihan challenge minggu ini :



Hubungi lewat  
telepon  
ataupun message  
orang tua anda

Kirimkan surprise untuk  
orang tua anda ataupun  
seseorang yang anda  
ingat muncul dan  
berkesan dalam masa  
kecil Moms , bisa berupa  
homemade cookies,  
bunga, buku, dll.

Hubungi teman lama  
di masa kecil anda  
yang memiliki  
kenangan bahagia  
bersama anda.  
Simply say hello and  
how are you?  
Is everything OK?





# Challenge Week 3

Masa kecil kita secara tidak kita sadari memiliki kaitan erat dengan bagaimana kita menjalankan role kita sebagai Ibu saat ini. Adakah hal-hal yang tidak saya sukai yang terjadi di masa kecil saya yang ingin saya ubah saat saya menjadi Ibu?

---

---

---

Hal-hal yang saya sukai selama masa kecil saya yang ingin saya perkenalkan kepada anak saya ....

---

---

---

Hal-hal buruk yang terjadi di masa kecil saya yang ingin saya ceritakan kepada anak saya sebagai pelajaran di kemudian hari.....

---

---

---

Sebagai Ibu, tentunya kita berusaha untuk memperbaiki dan menjadi individu yang lebih baik lagi. Tentunya kita bukan manusia sempurna namun sebagai Ibu pastinya kita ingin berusaha lebih baik. Hal-hal apa yang ingin saya perbaiki dalam hubungan saya dengan anak saya?

---

---

---

Sebagai Ibu, kita juga sadar bahwa hari ini adalah anugerah di mana kita dapat mengukir memori dengan anak kita. Adakah hal-hal yang ingin saya ubah dalam hubungan saya dengan anak saya?

---

---

---







NIPPON  
PAINT

# Challenge Week 3

## Pilihan challenge minggu ini :

Ajak si kecil 'tea time' berdua di rumah aja , just mommy and you. Gunakan kesempatan ini untuk menyatakan cinta anda bahwa anda bangga dan bersyukur menjadi Ibunda si kecil.



Tuliskan surat yang berisi hal-hal yang Ibu kagumi dari si kecil.



Masakan makanan kesukaan si kecil dan ketika ia bangun, ajaklah si kecil makan berdua dengan anda. Gunakan kesempatan ini untuk koneksi hati ke hati dengan si kecil



# Challenge Week 4

Ibu memiliki banyak kebutuhan, salah satunya adalah kebutuhan untuk aktualisasi bakat dan hobi. Hal-hal baru yang ingin saya pelajari :

---

---

---

Kegiatan yang ingin saya lakukan apabila waktu memungkinkan...

---

---

---

5 tahun dari sekarang, kira-kira projek apa yang ingin saya lakukan?

---

---

---

10 tahun dari sekarang, ketika anak-anak sudah besar, kira-kira kesibukan saya apa ya?

---

---

---



# Challenge Week 4

Pilihan challenge minggu ini :

Baca buku ataupun tutorial yang berhubungan dengan hal baru yang ingin Ibu pelajari



Aktif volunteer di kegiatan amal sekitar

Apabila waktu dan tempat memungkinkan , mulailah projek yang sudah lama ingin anda coba

