

Kenapa Toddler Sering Tantrum? Cara Bijak Hadapi Si Kecil yang Sedang Eksplorasi Dunia

Category: LifeStyle
21 Desember 2024



Prolite – Kenapa Toddler Sering Tantrum? Cara Bijak Hadapi Si Kecil yang Sedang Eksplorasi Dunia

Pernah nggak, Bunda atau Ayah merasa hampir kehilangan kesabaran karena si kecil mendadak tantrum di tempat umum? Teriak-teriak, nangis berguling-guling di lantai, sampai bikin orang-orang di sekitar melirik penuh tanda tanya.

Jangan khawatir, ini nggak cuma terjadi sama kamu, kok! Tantrum adalah bagian dari fase perkembangan anak usia toddler (1-3 tahun), dan ini hal yang wajar banget.

Tapi, kenapa sih mereka sering tantrum? Apa kita yang kurang peka, atau memang mereka lagi belajar sesuatu? Yuk, kita bahas tuntas sekaligus cari tahu cara bijak untuk menghadapinya tanpa drama!

Mengenal Toddler: Si Kecil yang Penuh Energi dan Rasa Ingin Tahu



Apa Itu Toddler?

Toddler adalah istilah untuk anak-anak berusia 1-3 tahun. Di fase ini, si kecil lagi semangat banget eksplorasi dunia baru yang penuh warna. Mereka belajar berjalan, berbicara, bahkan mencoba memahami perasaan mereka sendiri.

Di satu sisi, perkembangan mereka luar biasa mengagumkan. Tapi di sisi lain, fase ini juga sering jadi tantangan besar buat orang tua karena tantrum yang sering muncul tiba-tiba.

Kenapa Toddler Sering Tantrum?



1. Kesulitan Mengungkapkan Emosi

Salah satu alasan utama kenapa toddler sering tantrum adalah **kemampuan bahasa mereka yang masih terbatas**. Bayangin aja, mereka punya banyak keinginan atau perasaan, tapi nggak bisa menyampaikan semuanya dengan jelas. Akhirnya? Meledak dalam bentuk tangisan,teriakan, atau aksi dramatik lainnya.

2. Perasaan Frustrasi yang Berlebihan

Hal kecil seperti nggak bisa memasang mainan sendiri atau nggak diizinkan makan es krim bisa bikin si kecil merasa dunia

runtuh. Di usia ini, mereka belum paham cara mengelola emosi seperti orang dewasa.

3. Mencari Perhatian

Kadang-kadang, tantrum adalah cara mereka untuk menarik perhatian Bunda atau Ayah. Jadi, kalau si kecil merasa diabaikan (walaupun cuma sebentar), mereka mungkin memilih cara “heboh” ini untuk mendapatkan perhatian.

Strategi Bijak untuk Menghadapi Anak yang Tantrum

1. Tetap Tenang, Jangan Ikutan Panik

Saat si kecil mulai tantrum, reaksi pertama yang harus dilakukan adalah **mengatur napas dan tetap tenang**. Kalau Bunda atau Ayah ikut emosi, situasi bisa makin kacau. Ingat, si kecil butuh orang tua yang bisa memberikan rasa aman, bahkan di saat mereka kehilangan kontrol.

2. Peluk dan Berikan Sentuhan Hangat

Pelukan adalah cara sederhana tapi efektif untuk menenangkan anak saat tantrum. Sentuhan hangat dari orang tua bisa membuat mereka merasa aman dan dicintai.

3. Jangan Abaikan, Tapi Juga Jangan Berlebihan

Memberikan perhatian saat anak tantrum itu penting, tapi jangan sampai terlalu berlebihan. Misalnya, memberikan apa pun yang mereka minta hanya untuk menghentikan tangisan. Hal ini bisa membuat mereka berpikir tantrum adalah cara efektif untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Bantu Si Kecil Belajar Kelola Emosi

1. Ajarkan Nama-Nama Emosi

Ajak si kecil mengenali emosi mereka. Misalnya, “Kamu lagi marah ya karena mainannya nggak bisa dipasang?” Dengan cara ini, mereka belajar mengungkapkan perasaan tanpa perlu menangis atau berteriak.

2. Terapkan Teknik Nafas Dalam-Dalam

Mulailah memperkenalkan teknik sederhana seperti menarik napas dalam-dalam. Ajak mereka melakukannya bersama-sama untuk menenangkan diri.

3. Puji Usaha Mereka Mengontrol Emosi

Saat si kecil berhasil mengatasi emosinya tanpa tantrum, jangan lupa beri pujian. Contohnya, “Wah, tadi adek keren banget, nggak nangis waktu mainannya jatuh!”

Aktivitas Seru untuk Menyalurkan Energi Toddler



Toddler punya energi yang seolah nggak ada habisnya. Kalau energi ini nggak disalurkan dengan benar, bisa jadi mereka lebih sering tantrum. Beberapa aktivitas seru yang bisa dicoba:

- Bermain di luar ruangan, seperti berlari-lari atau main bola.
- Melukis atau menggambar untuk menyalurkan kreativitas.
- Membuat puzzle sederhana untuk melatih fokus.

Pentingnya Memberikan Batasan yang Bijak

Batasan itu penting banget untuk toddler. Tapi, pastikan batasan yang diberikan tetap mendukung rasa ingin tahu mereka. Misalnya:

- Jika mereka ingin memegang barang tertentu, beri alternatif yang lebih aman.
- Tetap katakan “tidak” jika sesuatu benar-benar berbahaya, tapi jelaskan alasannya dengan lembut.

Tetap Tenang dan Dukung Si Kecil Tumbuh dengan Bahagia

Tantrum memang bagian dari perjalanan panjang menjadi orang tua. Walaupun kadang melelahkan, ingatlah bahwa ini adalah fase yang pasti akan berlalu.

Dengan pendekatan yang bijak, si kecil akan belajar mengelola emosinya dan menjadi pribadi yang lebih tenang.

Jadi, yuk terus dampingi mereka dengan penuh cinta dan kesabaran! Kalau Bunda atau Ayah punya pengalaman menarik soal menghadapi tantrum, boleh banget share di kolom komentar. Kita saling berbagi cerita dan tips, yuk! ♥☐