Anak (1-3 tahun)
Artikel

Mengenal Emosi Anak Usia Dini Serta Stimulasi Tepat Sesuai Tahapannya

JUN 30, 2022

2 MINS

Sejak usia lahir, anak-anak sudah bisa menunjukkan emosi, dan secara tidak disadari, dia juga bisa merasakan saat Mam merespons terhadap emosinya. Meski sudah dapat merasakan emosi, tentunya tanpa pengalaman yang cukup, dia masih akan meraba dan belajar mengidentifikasi dan menyampaikan emosi apa yang sedang dirasakannya.

Ketika sudah mulai bisa menunjukkannya, emosi anak usia dini terus berkembang. Di usia 1-2 tahun, anak-anak mulai menyadari keberadaannya sebagai seorang individu. Di tengah kesadaran akan eksistensinya, dia mulai bersikap mandiri dan ingin melakukan banyak hal tanpa bantuan. Dia juga mulai dapat memiliki rasa takut, malu, empati, dan rasa iri namun di sisi lain, mulai dapat hidup secara sosial dengan memahami arti ganti giliran dan mengontrol emosi. Tidak lagi dengan ekspresi semata, seiring dengan dengan kemampuannya berbicara, meski terbatas, dia mulai dapat menyampaikan emosinya lewat bahasa.

Lompatan emosi terbesar muncul saat Si Kecil mulai bisa merasakan frustrasi. Saat frustrasi, dia akan melampiaskannya melalui tangisan, teriakan, atau dengan gerakan tangan. Seringkali ini terjadi akibat dia tidak paham mengenai apa yang mereka inginkan, kenapa dia ingin melakukannya, dan kenapa dia tidak bisa mendapatkannya. Ketidakmampuan Si Kecil untuk mengontrol rasa frustrasi dapat berujung pada terjadinya tantrum.

Menginjak usia tiga tahun, mereka mulai memahami banyak hal dan memunculkan emosi lain seperti rasa bersalah dan malu. Segala perasaan dan emosi baru ini rentan membuat mereka kewalahan dalam mengontrolnya. Untuk itu, Mam sebaiknya mengajak berbicara, mendukung, sekaligus meyakinkan dia untuk memahami segala perubahan dan perasaan yang baru dia rasakan ini.

Pentingnya Mengarahkan Perkembangan Emosi Anak

Belajar memahami emosi anak usia dini akan sangat bermanfaat bagi perkembangan Si Kecil ke depannya. Menurut National Center for Safe and Supportive Learning Environments, perkembangan emosional yang baik menghasilkan lima hal penting bagi Si Kecil, yakni self-awareness atau kesadaran diri, social-awareness atau kesadaran sosial, kemampuan mengontrol emosi, bertanggung jawab dalam mengambil keputusan, dan membangun hubungan.

Dalam prosesnya bertumbuh, kemampuan-kemampuan tersebut akan mempengaruhi kesuksesannya di lingkungan di mana dia hidup. Pentingnya perkembangan emosi memang mempengaruhi tumbuh kembang Si Kecil secara keseluruhan. Di usia balita, Si Kecil akan menunjukkan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, oleh sebab itu, Mam sebaiknya mengarahkan perkembangan emosi anak usia dini sejak awal.

Tahapan Perkembangan Emosi Anak Usia Dini

1. Mengenali emosi

Perkembangan emosi anak usia dini melalui berbagai tahapan yang dimulai sejak lahir. Meski tidak serta merta langsung dapat menunjukkan emosi, namun sejak usia lahir tahun, anak-anak mulai menampakkan emosinya melalui tangisan dan suara-suara. Di tahap ini, bayi masih meraba dan berusaha mencari tahu apa yang terjadi di sekelilingnya.

Untuk mendorong pertumbuhan di tahap ini, yang perlu Mam lakukan adalah menciptakan suasana yang aman dan sama. Suasana yang aman dan sama artinya dia bisa percaya diri untuk bereksplorasi dan mengekspresikan diri. Jika Si Kecil sadar bahwa Mam akan selalu ada di sampingnya, maka mereka akan mau mengambil risiko-risiko yang harus dilakukan untuk pertumbuhannya.

Secara alami, Si Kecil memiliki butuh dan ingin berhubungan dengan dunia di sekitarnya. Saat Mam atau pengasuh membangun hubungan baik dengannya sejak lahir, maka mereka akan merasa aman dan nyaman. Itu adalah fondasi dari pertumbuhan sosial dan emosional yang sehat.

Baca Juga: Tahap Perkembangan Anak 2 Tahun

Pada tahap awal ini, biarkan dia melakukan hal-hal yang membuatnya dapat tenang sendiri seperti menghisap jempol. Jika hal itu membantunya menenangkan diri, biarkan saja. Ini jadi langkah awal baginya untuk mengontrol emosi dan akan bermanfaat ke depannya.
Selain itu, Mam juga dapat menunjukkan emosi melalui suara maupun gerakan agar Si Kecil juga turut belajar memahami emosi orang lain.

2. Menampakkan emosi

Seiring dengan meningkatnya kemandirian serta kemampuan berbahasa Si Kecil, dia akan mulai mengekspresikan emosi dengan cara baru. Terkadang dia meluapkan emosi dengan cara yang produktif atau justru dengan marah-marah karena frustrasi.

Tahap ini cukup kompleks karena mereka kewalahan untuk merasakan emosi yang banyak dan berbeda-beda dalam waktu bersamaan. Untuk itu, Mam sebaiknya tetap tenang ketika mereka sedang meluapkan emosi karena ini merupakan tahapan yang sangat wajar dalam proses tumbuh kembangnya. Hadapi amarah atau rasa frustrasi Si Kecil dengan tenang, empati namun tetap tegas.

Cara lain untuk membantu Si Kecil memahami emosi anak usia dini adalah mengajarkannya untuk menggunakan kata-kata daripada tantrum dan marah. Dengan berbicara, dia akan fokus untuk mencari kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan persaannya sehingga mereka lebih dapat mengontrol emosi yang dirasakan.

Cara ini juga dapat memperkaya perbendaharaan kata. Apalagi, semakin mereka merasa bisa mengarahkan emosinya dengan tepat, mereka akan lebih percaya diri untuk menghadapi banyak hal lain di depannya.

3. Mengontrol emosi

Di usia pra-sekolah hingga awal sekolah, anak-anak akan masuk ke lingkungan baru dan dapat lebih mandiri dalam bertindak dan mengenal emosi anak usia dini. Di samping kesempatan besar untuk tumbuh, namun hal-hal baru ini juga mendatangkan tantangan lain bagi Si Kecil.

Dia akan mulai menemui konflik dengan teman-teman sebayanya. Lingkungan ini akan mengharuskan Si Kecil untuk berbagi, mendengarkan, dan bermain bersama tanpa mengandalkan orang tua. Oleh sebab itu, mereka akan belajar cara menghadapi ini sendirian. Di sini, pengasuh atau guru yang mengambil peranan penting sebagai panutan dan menciptakan ruang yang aman.

Untuk mengontrol emosi, anak-anak di tahapan ini membutuhkan strategi pengalihan yang efektif. Apalagi kini dia sudah menguasai dan memahami banyak hal. Jika dia merasa emosi di tengah keramaian, ajak dia ke sudut yang sepi untuk menenangkan diri lalu tarik nafas dalam-dalam.
Dalam situasi lain, ajak dia untuk mewarnai dan meluapkan emosinya ke dalam sesuatu yang lebih produktif. Strategi-strategi ini dapat diterapkan sesuai dengan keadaan.

Mam juga harus memiliki ekspektasi yang realistis dengan usia dan kemampuan Si Kecil. Jika Mam berharap terlalu tinggi melampaui kemampuannya, itu justru akan membuat Mam kecewa dan frustrasi.
Jika terlalu rendah, maka emosi anak usia dini akan tidak sehat. Lagi-lagi ini menegaskan pentingnya memahami tahapan emosi anak usia dini yang berbeda-beda. Jangan lupa untuk memvalidasi emosi Si Kecil. Ingatkan bahwa emosi adalah hal yang normal, namun yang penting bagi dia adalah kemampuan untuk mengontrolnya.

Emosi anak usia dini memang merupakan salah satu aspek yang tidak lepas dari proses tumbuh kembang Si Kecil. Maka dari itu, mempelajari dan membantu pertumbuhan emosinya sangat penting. Yang tidak kalah penting dari proses tumbuh kembang Si Kecil adalah nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung proses perumbuhan emosionalnya.

Tambahkan S-26 Procal Ultima ke dalam asupan sehari-hari bagi Si Kecil. S-26 Procal Ultima Multicare System adalah susu pertumbuhan pertama di Indonesia yang menggunakan susu skim dari sapi A2 yang kandungannya bantu lengkapi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun.

Tersedia dalam kemasan Can Top 850 gram, S-26 Procal Ultima Multicare System mengandung tinggi zat besi, omega 3 & 6, selenium, vitamin D, dan vitamin serta mineral lainnya yang menopang tumbuh kembang Si Kecil.
Dengan nutrisi yang tepat, S-26 Procal Ultima Multicare System siap selalu menemani Si Kecil mengembangkan bakat apapun yang dia miliki untuk masa depan yang lebih baik.

Source:

raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/play-toddler-development/emotions-play-toddlers
rasmussen.edu/degrees/education/blog/stages-of-emotional-development/

Sejak usia lahir, anak-anak sudah bisa menunjukkan emosi, dan secara tidak disadari, dia juga bisa merasakan saat Mam merespons terhadap emosinya.

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >