

5 Tips Mengatasi Tantrum Pada Anak

MAR 8, 2021

Untuk meredakan anak tantrum, Mam harus tetap tenang, berbicara yang lembut, alihkan perhatiannya, memeluknya, atau acuhkan aksinya

Salah satu perkembangan psikologi anak yang terjadi pada usia balita adalah mereka mulai dapat merasakan perasaan senang, bahagia hingga marah.

Salah satu perkembangan psikologi anak yang terjadi pada usia balita adalah mereka mulai dapat merasakan perasaan senang, bahagia hingga marah. Namun karena balita belum dapat berbicara dengan lancar, sering kali rasa marah dan frustrasinya diekspresikan dalam bentuk tantrum. Tantrum pada anak biasanya dialami si Kecil yang berusia 1-3 tahun. Berteriak, menarik rambut sendiri, memukul hingga menggigit adalah beberapa bentuk tantrum yang mungkin bisa terjadi. Bahkan, ada kalanya si Kecil sampai melemparkan barang atau bergulingan di lantai ketika sedang tantrum. Lapar, lelah, merasa tidak nyaman atau keinginannya tidak dituruti menjadi sejumlah hal yang memicu tantrum pada si Kecil.

Saat si Kecil sedang tantrum, Mam dan Pap jangan terpancing ikut emosi, ya. Apalagi hingga memukul si Kecil. Hal ini justru akan memperparah keadaan. Ketika tantrum pada anak melanda, coba lakukan lima langkah ini untuk meredakan amukan si Kecil:

1. Tetap tenang

Bila Mam atau Pap ikut terbawa emosi dan membentak si Kecil, ia akan tambah kesulitan mengontrol emosinya sendiri. Ketenangan Mam atau Pap akan ikut memengaruhi si Kecil menjadi tenang.

2. Berbicara dengan lembut

Balas berteriak pada si Kecil ketika ia tantrum hanya akan memancingnya berteriak lebih keras lagi untuk “mengungguli” Mam atau Pap. Nada suara yang lembut tapi tegas akan menunjukkan bahwa Mam dan Pap yang memegang kontrol. Selain itu,

bila Mam dan Pap berbicara dengan lembut, si Kecil akan menghentikan jeritannya untuk mendengar suara Mam dan Pap agar lebih jelas.

Baca Juga: 5 Permasalahan Anak Usia Dini

3. Coba alihkan perhatiannya

Perkembangan psikologi anak berbeda-beda pada setiap individu. Ada anak yang dapat diredakan gejolak emosinya dengan diberi pengalihan perhatian. Bila si Kecil termasuk tipe anak seperti ini, Mam dapat mengajaknya membaca buku favorit, bermain dengan mainan kesayangannya atau menyetel musik dan mengajaknya menari bersama.

4. Memeluknya

Ketika si Kecil sedang tantrum, cobalah memeluknya erat-erat. Cara ini cukup ampuh untuk meredakan emosinya (dan juga emosi Mam atau Pap). Tenangkan si Kecil dengan membisikkan empati padanya, misalnya, "Mam tahu kamu marah karena enggak boleh nonton televisi. Kadang Mam juga marah kalau Mam enggak bisa melakukan apa yang Mam inginkan."

5. Acuhkan aksinya

Kadangkala, cara terbaik untuk mengatasi tantrum adalah dengan tidak meresponnya sama sekali. Cara ini dapat Mam pakai bila keinginan si Kecil tidak mungkin dituruti sama sekali. Tetap lakukan kegiatan Mam saat itu untuk menunjukkan bahwa Mam mengacuhkan tantrum pada anak tersebut. Lama-kelamaan, si Kecil akan memahami tidak ada gunanya menjerit dan bertingkah buruk karena tidak memperoleh hasil yang diinginkannya.

Selain 5 tips di atas, Mam dan Pap juga bisa mencoba teknik mengatasi tantrum lainnya. Banyak bersabar dan tetap ekspresikan cinta serta kasih sayang pada si Kecil saat Mam dan Pap menghadapi tahapan perkembangan psikologi anak yang satu ini, ya. Melalui proses, Mam dan Pap akan menemukan cara mengatasi tantrum yang paling efektif untuk si Kecil.

Bagikan sekarang