Anak (1-3 tahun)
Artikel

7 Cara Melatih Kecerdasan Emosional Anak di Rumah

AGU 12, 2026

4 MINS

Cara melatih kecerdasan emosional anak menjadi salah satu fondasi penting dalam mendukung perkembangan psikologi dan keterampilan sosial si Kecil.

Kemampuan ini dapat dikembangkan dengan mengajarkan anak mengenali berbagai emosi, memahami penyebab munculnya perasaan tersebut, belajar berempati kepada orang lain, serta melatih cara mengelola emosi ketika marah, sedih, atau kecewa.

Orang tua juga dapat membantu anak menyadari tanda-tanda saat emosi mulai muncul, membiasakan diskusi tentang perasaan, dan mengajarkan teknik sederhana untuk menenangkan diri, seperti menarik napas dalam, menghitung hingga sepuluh, atau beristirahat sejenak.

Dengan stimulasi yang tepat sejak dini, anak akan lebih mudah membangun hubungan yang positif, mengendalikan perilaku, dan menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik.

7 Cara Melatih Kecerdasan Emosional Anak

Terdapat beberapa cara melatih kecerdasan emosional dan mengelola emosi anak sejak dini, yaitu:

1. Terima emosi anak dan berikan tanggapan yang

emosional

Berikan komentar ketika anak sedang mengalami emosi seperti “Wah adik lagi marah banget ya”, “Bagus, mama bisa lihat kamu gembira sekali”, dsb.

2. Bantu mereka memberikan nama pada emosi mereka

Membantu anak mengenali emosi dimulai dengan mengajarkan mereka memberi nama pada perasaan yang dirasakan. Saat anak dalam kondisi tenang, ajak mereka berbicara tentang emosi seperti senang, sedih, marah, kecewa, atau takut, serta apa yang mungkin menyebabkannya.

3. Ajak anak bicara tentang perasaan mereka

Misalnya dengan bertanya, "Kakak kenapa sedih?" atau "Apa yang membuat adik marah?" Ini membantu membiasakan anak menceritakan perasaannya, sehingga mereka akan lebih mudah mengungkapkan emosi melalui kata-kata dibandingkan perilaku.

4. Berikan pelajaran kepada anak mengenali perasaan orang lain

“Bagaimana perasaan kakak kalau itu terjadi sama kakak?“ salah satu contohnya. Kemampuan memahami perasaan orang lain merupakan bagian penting dalam perkembangan psikologi anak dan membantu mereka membangun hubungan sosial yang baik.

5. Bantu si Kecil menyadari tanda saat emosi muncul

Bantu si Kecil mengenali tanda-tanda ketika ia sedang marah, sedih, atau kecewa. Misalnya ketika terlihat ia sering mengepalkan tangan, mungkin itu tanda ia sedang marah.

6. Dampingi anak untuk menenangkan diri mereka

Anak belum mampu mengatur emosinya sendiri sejak dini sehingga masih membutuhkan bantuan orang tua atau orang dewasa untuk menenangkan diri dan memahami apa yang dirasakannya.

Tetaplah tenang saat mendampingi si Kecil, lalu bantu ia mengenali dan menyebutkan emosinya. Setelah itu, ajarkan beberapa cara sederhana untuk menenangkan diri, seperti menarik napas dalam, menghitung sampai 10, meminta pelukan, atau beristirahat sejenak di sudut tenang (calm corner).

7. Ajari anak untuk mendengarkan dan berbicara dengan cara yang bernegosiasi

Saat si kecil sedang mengalami emosi, ajak ia berdiskusi apa yang diinginkan dan apa keputusan yang sebaiknya diambil.

Baca Juga : **Yuk, Terapkan Cara Seru Melatih Kecerdasan Anak 2 Tahun Ini di Rumah!**

Kapan Ledakan Emosi Anak Perlu Diperiksakan?

Perlu diingat, ledakan emosi atau tantrum merupakan bagian yang wajar dari proses perkembangan psikologi anak, terutama pada usia balita.

Selama masih sesuai dengan tahap perkembangannya, kondisi ini umumnya akan berkurang seiring bertambahnya usia dan kemampuan anak dalam mengenali serta mengelola emosinya.

Namun, orang tua perlu lebih waspada apabila ledakan emosi terjadi jauh lebih sering dibandingkan anak seusianya, berlangsung dalam waktu yang lama, atau mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Misalnya, si Kecil sering kehilangan kendali, terus-menerus menolak aturan, atau kesulitan berinteraksi dengan anggota keluarga, teman, maupun di sekolah akibat emosinya.

Apabila kondisi tersebut menetap, semakin berat, atau membuat orang tua kesulitan mendampingi anak, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau tenaga profesional. Pemeriksaan lebih lanjut dapat membantu mengetahui apakah perilaku tersebut masih sesuai dengan tahap perkembangan anak atau memerlukan penanganan lebih lanjut.

Kemampuan mengelola emosi berkembang melalui stimulasi yang konsisten dan didukung dengan asupan gizi yang tepat. Oleh karena itu, selain mendampingi si Kecil belajar mengenali emosinya, pastikan kebutuhan gizinya juga terpenuhi.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk mendukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Baca Juga : **Mengenal Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini**

Pertanyaan yang sering ditanyakan?

1. Apakah anak yang mudah marah memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah?

Tidak selalu. Anak masih belajar mengenali dan mengelola emosinya. Berikan pendampingan dan stimulasi yang tepat secara konsisten agar kemampuan mengelola emosinya berkembang dengan baik.

2. Pada usia berapa anak umumnya mulai mampu mengendalikan emosinya sendiri?

Kemampuan mengatur emosi berkembang secara bertahap. Sebagian besar anak mulai lebih mampu mengendalikan emosinya pada usia prasekolah, tetapi tetap membutuhkan bimbingan orang tua.

3. Gizi apa yang paling berperan dalam menjaga kestabilan saraf emosi anak?

Perkembangan otak dan sistem saraf didukung oleh berbagai gizi penting, seperti DHA, AA, kolin, protein, vitamin, dan mineral yang diperoleh dari pola makan bergizi seimbang.

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 >