

# Identifikasi Perilaku Emosi Anak dan Kebiasaannya

MEI 31, 2021

Mams dan Paps perlu memahami emosi si kecil yang terkadang perubahannya sangat cepat terjadi.

*Umumnya, perubahan perilaku si Kecil ini dapat terjadi karena ia merasa tidak nyaman*

Kenali perilaku anak-anak yang terkadang berubah secara drastis. Perubahan perilaku anak-anak biasanya disebabkan oleh 3 hal utama yaitu:

## Rasa lapar

Anak-anak akan berubah sikapnya ketika mereka merasa lapar terutama saat waktu makan. Anak-anak perlu makan lebih sering dikarenakan proses metabolisme dalam tubuh. Anak-anak membakar lebih banyak kalori daripada kebanyakan orang dewasa dengan tingkat aktivitas mereka yang tinggi. Hal ini sering diabaikan jika orang tua sedang sibuk dan ketika orang tua merasa dirinya tidak lapar.

## Kelelahan

Merasa lelah dan kurang tidur sering kali menyebabkan anak tiba-tiba menangis. Anak-anak sampai usia sekitar 6 tahun harus memiliki waktu tidur di siang hari. Setiap anak membutuhkan waktu yang berbeda untuk beristirahat.

## Bosan

Kebanyakan anak-anak tidak bisa duduk diam tanpa stimulasi sampai usia 10 tahun atau lebih. Ketika orang dewasa sedang asik dengan kegiatan mereka sendiri, sering kali anak-anak diabaikan. Disinilah si kecil akan merasa bosan dan mulai menangis. Orang tua sebaiknya peka terhadap bahasa tubuh yang sudah mulai disinyalkan oleh anak. Jika si kecil mulai untuk menggosok mata mereka, menyenderkan kepala ke Mam/ bangku/tembok, menjadi lebih diam, mau selalu bersama Mam, menjadi sangat

sensitif, maka si kecil sudah mulai memberikan tanda untuk beristirahat.

Bagikan sekarang