Anak (1-3 tahun)
Artikel

Bagaimana Mengembangkan Perilaku Balita

JUN 9, 2021

2 MINS

Mengembangkan perilaku balita bias dengan menunjukan prioritas cinta terhadap si Kecil, prioritaskan aturan, mencegah tantrum, menegakkan konsekuensi, dan memberi contoh yang baik.

Punya balita memang menyenangkan ya, Mam. Banyak tingkah laku si Kecil yang lucu dan menggemaskan sekaligus 'membingungkan' bagi orang tua seperti halnya dengan cara mendidik anak usia 2 tahun. Ternyata bagi si Kecil, hidup terasa tidak mudah. Meskipun mereka ingin mandiri namun si kecil tidak bisa selalu bergerak secepat yang mereka inginkan atau mengungkapkan dengan jelas keinginannya. Si Kecil pun cenderung memiliki kesulitan untuk berurusan dengan batasan, kompromi, dan kekecewaan yang mengakibatkan tantrum dan perilaku menyimpang. Seperti halnya yang aku alami pada anakku yang berusia 2 tahun saat ini.

Jangan khawatir ya, Mam karena semua balita pasti mengalaminya. Yuk, disimak tips sederhana berikut ini untuk mengatasi tantrum dan perilaku menyimpang si Kecil serta cara mendidik anak usia 2 tahun.

• Menunjukkan Cinta Orangtua Terhadap Anak
Pastikan Mam menunjukkan kasih sayang untuk si Kecil melebihi konsekuensi dan hukuman dengan cara memberi pelukan, ciuman, serta pujian dan perhatian juga dapat memotivasi si Kecil untuk mengikuti aturan.

• Prioritaskan Aturan
Setiap rumah tangga memiliki aturan masing-masing yang mungkin berbeda antara satu dan lainnya misalnya batas jam bermain atau jam tidur. Usahakan agar si Kecil tidak tebeban dengan aturan-aturan tersebut ya Mam, caranya dengan memberikan aturan secara bertahap dan menghilangkan godaan yang memungkinkan si Kecil melanggar aturan misalnya dengan mematikan televisi saat jam tidur si Kecil yang sampai saat ini pun saya sebagai orang tua sulit untuk melakukannya sebab saya hanya punya ‘me-time’ di malam hari.

• Mencegah Tantrum

Anakku yang saat ini berusia 2 tahun sangat ceria dan aktif, namun di saat-saat tertentu berubah 180 derajat menjadi anak yang cengeng dan kasar. Biasanya perilaku seperti itu muncul ketika permintaannya tidak dituruti seperti ingin main gadget padahal sudah waktunya tidur. Sebetulnya normal bagi si Kecil dalam usia balita memiliki ledakan emosi, yang Mam bisa lakukan adalah untuk mengurangi frekuensi, durasi atau intensitas ledakan emosi si kecil dengan cara berikut ini:

- Mengetahui batas kemampuan anak karena ada kemungkinan tidak mengerti atau tidak dapat melakukan yang diminta oleh orangtuanya.
- Menjelaskan bagaimana cara mengikuti aturan. Alih-alih mengatakan, "Jangan memukul," lebih baik katakan seperti "Kenapa kamu nggak sharing mainanmu dengan kakak/adik atau teman?"
- Menerima kata 'tidak' si Kecil dengan tenang dengan tidak bereaksi berlebihan ketika anak mengatakan tidak. Sebaliknya, dengan tenang ulangi permintaan Mam. Mam juga dapat mencoba untuk mengalihkan perhatian si Kecil. Si Kecil akan lebih mungkin untuk melakukan apa yang Mam inginkan jika Mam membuat kegiatan yang menyenangkan.
- Hindari kata ‘tidak’ untuk semua hal karena si Kecil mungkin merasa frustrasi. Cari saat yang tepat untuk mengatakan ‘ya’.
- Menawarkan pilihan, bila memungkinkan. Mendorong kemandirian si Kecil dengan membiarkan dia memilih baju tidur-nya sendiri atau dongeng sebelum tidur.
- Menghindari situasi yang mungkin memicu rasa frustrasi si Kecil. Misalnya, mengajak si Kecil untuk menghadiri suatu acara yang panjang di mana anak harus duduk diam atau tidak bisa bermain. Orangtua juga harus memahami bahwa anak-anak lebih mungkin mengalami tantrum saat mereka lelah, lapar, sakit atau mengantuk.
- Membuat jadwal harian. Jaga rutinitas sehari-hari sehingga anak si Kecil akan tahu apa yang orangtua-nya harapkan.
- Mendorong komunikasi. Ingatkan si Kecil untuk menggunakan kata-kata dalam mengungkapkan perasaannya. Jika si Kecil belum bisa bicara dengan jelas, lewat mengajarinya bahasa isyarat pun dapat mengurangi rasa frustasinya lho, Mam.

• Menegakkan konsekuensi

Seberapa ketat ataupun seberapa baiknya Mam memberikan aturan, kemungkinan si Kecil melanggar tetap ada. Maklumi ya Mam jika si Kecil bereaksi dengan ekspresi kemarahan yang wajar seperti menangis. Tetapi jika anak mengekspresikan kemarahannya lewat memukul, menendang atau menjerit dalam waktu lama, lepaskan dia dari situasi. Mam dapat menggunakan tips pengasuhan untuk mendorong si Kecil agar dapat bekerja sama:

- Konsekuensi alami. Biarkan si Kecil melihat konsekuensi dari tindakannya. Selama mereka tidak membahayakan dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Sebagai contoh : Si Kecil melempar dan merusakkan mainan, maka dia tidak memiliki mainan lagi.
- Konsekuensi logis. Mam dapat membuat konsekuensi atas tindakan si Kecil misalnya dengan memberitahu si Kecil jika dia tidak boleh bermain hari itu, Mam akan menyembunyikan mainannya sementara. Jika diperlukan, Mam juga bisa ikut membantu si Kecil menyelesaikan kewajibannya. Jika si Kecil tidak bekerja sama, Mam dapat menegakkan konsekuensi yang telah Mam sepakati bersama si Kecil.

- Memotong atau meniadakan hak si Kecil. Jika si Kecil melanggar, Mam boleh memberinya pelajaran dengan menyita mainan atau mematikan televisi misalnya. Jangan mengambil sesuatu yang si kecil butuhkan, seperti makanan ya, Mam.
- Memberikan batas waktu. Ketika si Kecil berperilaku di luar batas, Mam dengan tenang menjelaskan mengapa perilaku tersebut tidak dapat diterima. Dorong si Kecil untuk mencoba kegiatan yang lebih tepat. Jika si Kecil tetap melanggar, ajak si Kecil ke tempat yang tenang tanpa gangguan. Menegakkan batas waktu sampai si Kecil merasa tenang dan dapat mendengarkan Mam.

Apapun konsekuensi yang Mam pilih, harus konsisten ya Mam. Pastikan bahwa setiap orang dewasa yang memiliki andil dalam pengasuhan si Kecil menerapkan aturan yang sama. Oh ya, Mam. Biasakan untuk mengkritik perilaku si Kecil ya- bukan si Kecil. Alih-alih mengatakan, "Kamu nakal banget sih!," boleh dicoba dengan, "Kalau lari-larian di jalan bahaya lho." Hindari hukuman emosional atau fisik yang dapat membahayakan si Kecil seperti memukul, menampar dan berteriak pada si Kecil.

Memberikan contoh yang baik
Si Kecil belajar bagaimana berperilaku dengan meniru orang tua mereka. Cara terbaik untuk menunjukkan kepada si kecil bagaimana berperilaku adalah untuk memberikan contoh yang positif baginya untuk kemudian diikuti.

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 >