Kenali si Kecil mengalami tantrum dan cara mengatasinya!



Biotizen, siapa yang pernah berada dalam sebuah situasi dimana ada seorang anak sedang menangis sambil mengamuk dan sulit untuk ditenangkan? atau bahkan Biotizen adalah seorang ibu yang pernah mengalami kondisi tersebut? anak yang sedang mengamuk tanpa sebab yang jelas sedang mengalami Tantrum. Tantrum adalah kondisi ledakan emosi yang sangat umum terjadi pada anak usia 1,5 tahun sampai 4 tahun. Tantrum biasanya muncul dengan ditandai tindakan marah-marah, menangis kencang, sikap keras kepala, dan sulit untuk menenangkan diri. Sejatinya, diusia tersebut anak belum cukup mahir mengekspresikan apa yang mereka inginkan dan rasakan dengan kata-kata sehingga muncul tindakan emosional dari si kecil.

Terdapat dua jenis tantrum, yaitu tantrum manipulatif dan tantrum frustasi. Tantrum manipulatif muncul ketika si kecil menerima penolakan atau ketika keinginannya tidak dapat dipenuhi. Biasanya, anak akan melakukan tantrum manipulatif untuk membuat orang lain memenuhi keinginannya.

Tantrum frustasi disebabkan karena anak belum bisa mengekspresikan keinginan serta perasaannya dengan baik. Kondisi ini rentan dialami oleh anak usia 18 bulan. Sebab, ia belum sepenuhnya dapat bertutur kata dengan baik. Selain kesulitan dalam mengutarakan perasaan, anak juga bisa mengalami tantrum frustasi ketika ia merasa kelelahan, kelaparan, atau merasa gagal dalam melakukan sesuatu.

Lalu bagaimana mengatasi anak yang sedang tantrum?

1. Mengatasi perilaku agresifnya

Anak yang sedang tantrum dapat melakukan beberapa hal yang agresif. Misalnya seperti memukul, membanting atau melempar barang, hingga menendang sesuatu. Jika itu terjadi, hal yang perlu dilakukan adalah memberitahukan anak dengan cara lembut dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh anak bahwa menyakiti orang lain atau merusak barang merupakan tindakan yang tidak baik.

2. Abaikan anak

Hal pertama yang dapat dilakukan untuk mengatasi anak yang tantrum adalah dengan mengabaikannya untuk berhenti memberi perhatian kepadanya agar anak tidak semakin meningkat kemarahannya. Namun, tindakan mengabaikan ini sebaiknya hanya dilakukan selama anak tidak berada dalam situasi yang membahayakan dirinya. Maka dari itu, pastikan untuk mendiamkan dan meninggalkan anak sejenak dan datangi kembali beberapa waktu kemudian.

3. Biarkan anak marah

Anak yang tantrum hanya perlu melampiaskan amarahnya. Maka dari itu, biarkan anak untuk marah ketika dirinya tantrum, selama tidak melakukan hal berbahaya bagi dirinya. Cara ini diyakini dapat membantu anak-anak untuk belajar melampiaskan amarah dengan cara yang tidak merusak. Alhasil, ketika dirinya sudah beranjak besar, anak diharapkan mampu mengendalikan dirinya dengan baik tanpa harus adu mulut dengan orangtuanya.

4. Orang Tua menahan diri untuk berteriak

Jika orang tua berteriak ketika si kecil sedang tantrum, maka anak biasanya akan ikut teriak untuk menyamai volume suaranya. Sebab, hal ini dilakukan anak agar dirinya bisa terlibat dalam komunikasi yang setara dengan orang tuanya. Oleh karena itu, ketika si kecil sedang tantrum, sebagai orangtua harus bisa menahan diri untuk tidak berteriak-teriak memarahinya dengan penuh emosi.

5. Bantu anak melakukan hal yang tidak bisa ia lakukan

Tantrum dapat disebabkan oleh hal yang sederhana, contohnya ketika seorang anak ingin mengenakan sepatu, tapi gagal. Jika hal ini memang penyebabnya, orang tua bisa menanyakan dengan lembut mengapa dirinya marah, dan membantu hal yang tidak dapat ia lakukan sendiri.

Tidak Wajar Jika Anak Usia 4-6 Tahun Masih Tantrum

Meskipun tantrum merupakan hal yang wajar, bukan berarti orang tua bisa membiarkannya ketika sudah melewati batas. Jangan sampai si kecil memanfaatkan tantrum sebagai senjata agar bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan. Batas usia normal anak mengalami tantrum adalah usia 4 tahun. Jika melebihi usia tersebut, maka dapat dikatakan terdapat kesalahan pada pola asuh dari orang tuanya.