

## **Kenali Penyebab dan Cara Mengatasi Stres Pada Balita**

Ilustrasi : freepik.com (@freepik)

Stres umumnya berasal dari rasa kewalahan akibat banyaknya tekanan dari luar dan dalam diri seseorang yang telah berlangsung cukup lama. Tak hanya orang dewasa, ternyata perasaan stress juga kerap dialami oleh balita atau anak-anak. Terkadang beberapa orangtua masih belum terlalu memahaminya. Tanda-tanda stress pada anak memang sulit diketahui, apalagi jika anak bukan termasuk yang mudah mengungkapkan apa yang sedang dirasakan atau dipikirkannya. Beberapa tanda yang sering terlihat seperti sering menangis, merasa gelisah, kesulitan tidur, gangguan pencernaan, hingga perubahan pada kebiasaan.

Penyebabnya pun beragam, biasanya faktor lingkungan menjadi perihalnya sering memicu hal tersebut. Seperti kondisi keluarga yang berubah, entah karena perceraian, kematian atau bahkan karena kelahiran anggota baru dalam keluarga. Didikan kedisiplinan yang berlebihan hingga banyaknya kegiatan yang melelahkan juga dapat membuat anak merasa tertekan. Karena itu para orangtua harus lebih peka untuk menyadari perubahan pada anak mereka. Untuk mengatasi hal tersebut, berikut terdapat beberapa cara agar anak dapat kembali ceria:

Luangkan lebih banyak waktu bersama anak

Mendampingi dan berada di dekat anak saat ia dalam keadaan stres maupun sedih, dapat membuatnya merasa lebih tenang, dan mampu menghadapi masalahnya dengan lebih baik. Selalu ajak bercerita, dan buat anak merasa bahwa ia tidak merasa harus mengatasinya sendirian.

Ciptakan suasana rumah yang nyaman

Buat rumah menjadi tempat nyaman dan aman bagi anak. Bebaskan mereka untuk melakukan apa yang mereka sukai.

Tunjukkan kasih sayang

Buat anak merasa dimengerti dan dicintai, namun bukan dengan memarahinya. Selain itu, pelukan dari orang tua dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada anak dan balita yang sedang kalut.

Ajak berlibur

Berlibur tak selalu ke luarkota. Ajak mereka keluar untuk refreshing dan menghabiskan waktu bersama bisa meringankan perasaan kalutnya. Jadwalkan rencana berlibur dan bermain keluar sesekali atau secara rutin. Destinasi liburan bisa dirundingkan bersama atau cari referensi tempat yang cocok melalui internet. (mad, bbs)

Sumber:

[https://today.line.me/ID/article/GqVnJY?utm\\_source=washare](https://today.line.me/ID/article/GqVnJY?utm_source=washare)

<https://hellosehat.com/parenting/anak-1-sampai-5-tahun/mengatasi-balita-stres/#gref>

<https://www.alodokter.com/6-hal-ini-membuat-anak-stres-bagaimana-mengatasinya>