

Mengenali Tanda-Tanda Bahagia Pada Si Kecil



Tidak mudah memang untuk mengenali apakah si Kecil tersayang itu sedang bahagia atau sedang tertekan. Ini karena alat komunikasinya hanya isyarat. Inipun terbatas hanya pada tangisan, tawa, ocehan, atau gerakan.

Meski begitu, ada sejumlah hasil observasi para ahli yang bisa dijadikan petanda untuk mengetahui apakah si Kecil sedang bahagia atau tertekan. Di antara tanda kebahagiaan adalah ketenangan. Si Kecil yang bahagia itu terjaga (terkontrol) dan tenang

Meminjam istilah dalam psikologi, kebahagiaan itu ditandai dengan adanya gelombang otak yang sedang dalam posisi *alpha* (terjaga dan tenang). Ini berbeda dengan ketika si Kecil yang lagi tertekan. Bawaannya tegang, seperti kalut atau tidak tenang.

Tanda lainnya adalah rileks (santai). Si Kecil yang bahagia biasanya menampilkan raut muka yang rileks serta tangan dan lengannya santai. Bayi yang sedang tertekan ditandai dengan muka yang mengkerut, terlihat seperti penuh ketakutan dan terus bergerak.

Hasil observasi juga menyimpulkan bahwa si Kecil yang bahagia itu ditandai dengan kemampuannya untuk fokus pada orang atau objek. Misalnya dia merespon ucapan atau gerakan yang kita dialogkan dengan dia. Namun, jika dia sedang tertekan biasanya dia tidak peduli dan kurang konsentrasi untuk meresponi gerakan orang-orang sekitar. Konsentrasinya tertumpahkan untuk perasaannya yang sedang tertekan atau tidak bahagia.

Tanda lainnya lagi dapat kita kenali melalui interaksi yang kita bangun. Dengan semakin intensifnya kita berinteraksi, maka kita mengenai tanda-tanda tertentu yang dibaca oleh perasaan dan hati kita.

Normalkah bila si Kecil stress atau tertekan? [Selama kadar dan intensitasnya tidak berlebihan itu normal dan harus pernah mengalami. Inilah kenyataan hidup yang perlu dilakukan untuk proses adaptasi.](#) Beberapa pemicu perasaan ini karena keadaan tertentu atau karena hubungan kita yang sedang bermasalah. Misalnya ada sejumlah orang baru, situasi baru, atau perubahan keadaan yang membuat dia tidak nyaman.

Bahasa yang biasanya dipakai adalah tangisan atau protes dengan gerakan yang tidak mau tenang. Suara keramaian yang tidak seperti biasa atau cahaya lampu yang ekstrim juga bisa menjadi stressor.

Seorang ibu yang sedang stress, entah karena hubungannya dengan orang dewasa, stress kerja, stress finansial, atau stress lain dapat menciptakan hubungan yang kurang bagus dengan si Kecil.

Itulah kenapa menjaga diri dan mengendalikan emosi menjadi sangat berarti.

Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengenal-tanda-tanda-bahagia-pada-si-kecil.html>