



# MEREDAKAN TANTRUM ANAK

*Anak-anak yang mudah marah atau tantrum ada kalanya boleh menguji tahap kesabaran ibu bapa. Bagaimana untuk meredakan amarahnya? Secara tidak sedar, ramai ibu bapa yang kerap melakukan kesalahan dengan sengaja membiarkan, memarahi, menghukum malah ada yang sanggup memukulnya semata-mata mahu si anak diam.*

PENULIS: AMY MOHD

Kemarahan seorang anak kecil berbeza puncanya berbanding kemarahan orang dewasa. Sebagai ibu bapa jadilah penyejuk hati bagi anak-anak yang sedang marah sehingga mereka dapat memahami kesalahannya sendiri. Praktis tiptip ini untuk membantu meredakan emosi anak yang sedang marah.

## **PRIHATIN PERASAAN ANAK**

Seorang anak memiliki keinginan yang kuat untuk melakukan sesuatu namun sering kali kemampuan tidak sekuat keinginannya. Ini menjadikannya kecewa yang diluahkan melalui kemarahan. Fahamilah perasaan dan kebiasaan si anak. Kenali kesukaannya, faham apa yang diinginkan dan tidak ingin dia lakukan, waktu tidur dan sebagainya. Jika anda cuba perkenalkan perkara baru kepadanya usah terlalu memaksa.

## **KOMUNIKASI**

Kadangkala apa yang cuba disampaikan oleh anak kepada ibu bapanya tidak sampai sehingga menimbulkan ketidakpuasan hati pada si anak. Tanda protes ditunjukkan dengan cara marah, merengek, merosakkan sesuatu dan sebagainya. Sentiasa luaskan komunikasi bersama anak. Anggap anak-anak sebagai sahabat dan begitulah sebaliknya. Apabila ia menjadi kebiasaan anak-anak dapat mengetahui cara yang tepat untuk menyampaikan sesuatu.

## **MENUNJUKKAN TELADAN**

Ibu bapa harus menunjukkan contoh terbaik kepada anak-anak seperti cara yang betul untuk mengatasi emosi. Ibu bapa yang sering marah-marah atau tidak mampu mengawal emosi akan mudah mempengaruhi sikap anak-anak. Jika anda mula hendak merasa marah berusaha untuk tidak menunjukkannya di hadapan anak-anak.

## **PELUKAN**

Kadangkala kemarahan seorang anak berpunca daripada kurangnya kasih sayang atau perhatian daripada ibu bapa. Kian membesarnya anak-anak atau kerana jadual semakin padat, interaksi antara anak dan ibu bapa semakin berkurang. Anak-anak merasa umpama tidak disayangi lagi oleh ibu bapa. Pelukan dan belaian kasih sayang ibu bapa amat diharapkan saat ini. Biasakan memeluk atau mencium anak-anak sebelum ke tempat kerja atau saat mereka sakit.

## **LARANGAN YANG LOGIK**

Anak kecil umumnya belum memiliki keberanian untuk berdebat dengan ibu bapa. Mereka ingin sekali melakukan sesuatu tetapi ibu bapa sering melarangnya. Kata-kata seperti 'jangan', 'tidak boleh' dan seumpamanya sering membuatkan anak merasa tidak dipercayai atau terbatas pergerakannya. Sebagai ibu bapa, anda wajib memberi alasan yang logik kepada anak mengapa kita melarangnya melakukan sesuatu seperti melibatkan hal yang boleh membahayakan dirinya. Jelaskan risiko-risiko jika dia masih berdegil untuk melakukannya.

## **SENTIASA TENANG**

Jika anak meragam atau marah-marah di tempat umum, sebagai ibu bapa kita haruslah sentiasa berada dalam keadaan tenang serta tidak mudah melatah. Elakkan daripada memarahinya semula atau memukulnya di khalayak ramai. Cara mudah yang boleh dilakukan ialah membawanya ke tempat yang lebih sunyi agar dapat meredakan kembali emosi. ■