

# WM

WANITA METRO

## FOKUS

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin  
asyikin.mat@metro.com.my

Ibu bapa yang mempunyai anak kecil pastinya gusar sekiranya anak mereka tantrum ketika musim perayaan.

Ini kerana mereka bimbang ahli keluarga atau tetamu berasa tidak selesa apabila anak tantrum.

Tantrum dalam istilah lebih mudah ialah meragam. Ia adalah tindak balas emosi yang kuat biasanya dialami

seorang kanak-kanak.

Ia membabitkan tingkah laku emosional seperti menjerit, menangis, menjatuhkan diri, berguling dan mengamuk. Tingkah laku ini sebagai tanda mereka tidak berpuas hati atau kecewa.

> 38

# CAKNA ELAK ANAK TANTRUM

Ibu bapa digalakkan memberikan respons dengan empati ketika mereka datang mendekati



FOTO | ARKIB NSTR, HSNAN DR RAHIMA DAHLAN @ MOHD SHAFIE, FREEPIX DAN SUMBER PEKLS

## DARI MUKA 37

Pakar Perunding Psikiatri Kanak-Kanak dan Remaja Hospital Sultan Abdul Aziz Shah (HSAAS), Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Rahima Dahlan @ Mohd Shafie berkata, tantrum adalah sebahagian daripada perkembangan normal kanak-kanak berusia satu hingga tiga tahun.

Menurutnya, ini kerana mereka sedang belajar bagaimana menguruskan perasaan dan cara berinteraksi dengan dunia sekeliling.

"Pada usia begini anak sering meragam kerana inginkan autonomi. Ini bermaksud anak mula mempunyai pendirian untuk melakukan sesuatu mengikut cara sendiri walaupun kurang pengalaman.

"Apabila ibu bapa membantah dan tidak menurut kehendak anak, maka ia menjadi konflik yang mencetuskan tantrum.

"Sebenarnya ia sebahagian daripada proses pembelajaran untuk anak menguruskan emosi. Biasanya berlaku kerana mereka belum mampu menyatakan perasaan dengan cara yang matang," katanya.

Tambah Dr Rahima lagi, beberapa punca utama



Mengenal pasti tanda awal ini lebih penting bagi mengelakkan berlaku tantrum lebih teruk. Seterusnya memastikan anak mendapat rehat dan makanan mencukupi

**DR RAHIMA**



# LEDAKAN EMOSI ANAK

Cuba tenangkan anak secara lembut, alih perhatian mereka dengan aktiviti lain yang boleh mengurangkan tekanan



Ibu bapa perlu buat perancangan konsisten elak jadual ziarah Aidilfitri terlalu padat yang tidak membolehkan anak berehat. - Gambar hiasan



SALAH satu punca tantrum kerana mahukan sesuatu atau perhatian.

ketika musim perayaan. Dr Rahima berkata, sebaiknya ibu bapa cakna dengan perangai anak dan mengendali anak ketika emosi mereka masih diintensiti rendah.

Katanya, ini akan membuatkan anak itu berasa dihargai dan dapat mengelakkan ledakan emosi yang membuatkan mereka tantrum.

"Apabila anak mula menunjukkan isyarat awal bakal berlaku tantrum, ibu bapa digalakkan memberikan respons dengan empati ketika mereka datang mendekati.

"Mungkin ini cara anak hendak menyatakan ketidakpuasan hati yang boleh dilihat pada ekspresi wajah mereka atau sedikit perubahan daripada sudut tingkah laku.

"Mengenal pasti tanda awal ini lebih penting bagi mengelakkan berlaku tantrum lebih teruk. Seterusnya memastikan anak mendapat rehat dan makanan mencukupi.

"Selain itu, elakkan jadual ziarah terlalu padat yang tidak membolehkan anak berehat dan keperluan asasnya dipenuhi," katanya.

Katanya lagi, jika anak sudah besar sedikit dan boleh memahami, ibu bapa boleh maklumkan jadual ziarah Aidilfitri pada hari berkenaan atau membuat perancangan yang konsisten pada hari sebelum atau masa perayaan.

Mengenai cara menguruskan anak ketika musim perayaan pula beliau berkata, ibu bapa perlu bijak mengendalikan anak dalam apa jua situasi.

"Ibu bapa juga perlu kekal tenang dan jangan

respons tantrum anak dengan kemarahan. Beri peluang kepada anak untuk meluahkan emosi.

"Cuba tenangkan anak secara lembut dan mengalihkan perhatian mereka dengan aktiviti lain yang boleh mengurangkan tekanannya iaitu bermain atau berlari," katanya.

Dr Rahima berkata, sekiranya anak berkehendakkan sesuatu yang sesuai, boleh penuhi permintaan ini dan begitu sebaliknya.

"Pada masa sama, ibu bapa perlu bertegas dan tidak mengalah permintaan mereka yang kurang bersesuaian hanya kerana mahu menghentikan tantrum.

"Sebenarnya tindakan ini hanya mengalakkan tantrum berulang.

"Jika anak bertingkah laku baik dan tidak tantrum pada musim perayaan, maka ibu bapa perlu memberikan mereka pujian secara spesifik," katanya.

Jelasnya, lazimnya apabila berlaku situasi anak tantrum, masyarakat akan melihat ibu bapa atau anak yang tantrum itu.

"Jika boleh jangan salahkan ibu bapa dan cara hendak membantu ialah memahami situasi itu.

"Seeloknya tidak memberikan tekanan tambahan kepada mak, ayah atau penjaga anak terbahit.

"Menawarkan bantuan atau sekadar beri ruang kepada ibu bapa untuk mengurus dan menenangkan anak mereka dan itu adalah tindakan lebih baik," katanya.