



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling
Pelajar, Universiti
Putra Malaysia

Ayah mudah NAIK ANGIN

Sukar fahami sikap bapa kadangkala penyayang tetapi boleh bertukar menjadi pemarah



? **Saya** anak sulung daripada lima beradik manakala ibu dan ayah masing-masing memegang jawatan besar dalam kerjaya. Meskipun mereka agak sibuk dengan tugas harian, kami masih mempunyai masa keluar bersama-sama dan bercuti.

Namun, saya sukamemahami sikap ayah kerana kadangkala dia amat penyayang dan baik hati, tapi tiba-tiba boleh bertukar pemarah. Ada saja perkara yang boleh menyebabkan ayah naik angin sehingga menimbulkan rasa kurang selesa. Sebagai anak sulung, saya bertanggungjawab menyelesaikan masalah ini.

BINGUNG,
Kuala Lumpur.

! **Sebagai** anak, nilai bertanggungjawab itu seakan-akan sebatidengan adik. Atas dasar itu timbul niat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Niat yang baik perlu disusuli dengan tawakal, doa serta usaha yang memadai dengan limitasi. Maksudnya, isu ini membabitkan pihak lain iaitu terjadi perubahan tingkah laku ayah. Maka, usaha yang adik boleh lakukan kepada perubahan tingkah laku lebih baik dalam diri ayah mungkin sesuatu yang terbatas.

Namun, terdapat beberapa kaedah boleh diusahakan bagi tujuan mengembalikan keharmonian keluarga kerana punca terjadinya perubahan tingkah laku ayah tidak dapat diketahui. Melainkan, ayah berkongsi dengan ibu atau adik sendiri.

Antara kaedah yang boleh dilakukan ialah:

● Belajar mengenali tahap kemarahan ayah

Tujuannya bagi membolehkan adik faham dan bersedia berhadapan dengan sikap ayah ketika dia marah. Kemarahan asasnya mempunyai beberapa tahap daripada biasa kepada luar biasa sehingga tidak terkawal dan membabitkan gangguan emosi.

Jika kemarahan ayah di-

tahap terkawal, adik masih punya peluang membantu mengurangkan sikap marahnya antaranya meluangkan masa berbual mesra dengan ayah, mememaninya keluar bersama dan merapatkan hubungan komunikasi.

Mungkin dengan perhubungan yang rapat ini, adik berpeluang berkongsi rasa. Siapa sangka, dengan keakraban itu membuka hati ayah berkongsi perasaannya dan mengapa-

kerap marah.

● Mengenal pasti punca kemarahan ayah di rumah

Setiap perkara berlaku pasti ada puncanya. Cara terbaik menangani sesuatu isu membabitkan perubahan tingkah laku atau sikap ialah dengan mengenal pasti punca. Keadaan ini boleh dipraktikkan dengan mengimbu semula situasi di rumah yang boleh menimbulkan kemarahan ayah. Justeru, elak situasi sama

berlaku dan didik adik-beradik lain untuk menjaga tingkah laku.

Adik sebenarnya sudah berusaha membantu ayah mengurangkan sikap marahnya.

● Mengenal pasti tanda-tanda kemarahan ayah

Selain mengenal pasti punca kemarahan, adik perlu peka dengan tanda-tanda kemarahan ayah antaranya perhatikan gerak badannya, mimik muka, intonasi

suara atau pantang larang (peraturan rumah) yang perlu diikuti dan dihormati ahli keluarga lain.

Jika tanda-tanda ini sudah dikenal pasti, lebih mudah adik mengambil inisiatif berjaga-jaga dan mencegah kemarahan ayah daripada merebak.

● Berdoa

Satu kemestian yang tidak dapat dinafikan lagi ialah berdoa kepada Allah supaya dipermudahkan segala urusan di rumah. Berdoa supaya sikap amarah dalam diri ayah mampu dikawal oleh iman dalam dirinya.

● Jaga tingkah laku

Tingkah laku yang baik pasti mendatangkan hasil yang baik dari segi emosi dan kognitif. Justeru, menjaga tatatertib ketika di rumah adalah satu cara yang membantu mewujudkan suasana harmoni dalam keluarga. Jika didapati adik-adik agak tidak terkawal dari segi emosi dan tingkah laku, kawal mereka dengan aktiviti lain. Ini bagi mencegah berlakunya suasana getir dalam keluarga yang mungkin mengganggu emosi ayah. Adab sopan apabila berbicara dengan ibu bapa perlu dilatih.

Saya percaya, jika niat yang baik diteruskan dengan kaedah-kaedah di atas, adik boleh mewujudkan suasana harmoni dalam keluarga. Selebihnya bergantung kepada sejauh mana ayah perlu untuk berubah dan mengawal emosi marahnya.

Jika adik yakin dan mempunyai kekuatan untuk berkongsi dengan ibu, seharusnya rujuklah kepada ibu agar menjadi orang tengah atau penenang kepada keresahan hati ayah.