

AYAH PANAS BARAN

Tindakan agresif terhadap ibu ganggu emosi siswa



**BERSAMA
KAUNSELOR**

Pri Siti Fatimah
Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar
di Bahagian Kaunseling UPM
016-9310000/0000

SAYA pelajar sebuah kolej swasta di utara tanah air.

Saya mempunyai masalah keluarga kerana ayah seorang yang panas baran dan tidak dapat mengawal perasaannya.

Ayah selalu bertindak agresif terhadap ibu walaupun hal yang remeh. Namun syukur, setakat ini belum ada kecederaan yang teruk dan ibu masih bersabar dengannya.

Tetapi saya pasti, emosi ibu dan adik tercedera juga.

Bebanan emosi mereka sangat besar. Ibu pernah menyatakan hal ini kepada ayah dan dia berjanji mengawal perasaannya.

Tindakan ayah yang cepat marah tetapi cepat baik ini mengganggu emosi saya. Saya mohon supaya puan dapat membantu saya untuk menyelesaikan masalah ini.

Tertekan Perak

Hubungan kekeluargaan ialah satu perkongsian perasaan sayang, bahagia dan gembira yang wujud antara setiap ahli keluarga. Ia merujuk kepada tingkah laku dan sikap ibu dan bapa

sebagai ketua asas dalam keluarga.

Namun, perasaan yang bahagia boleh bertukar menjadi gangguan jika permasalahan dalam hubungan tidak diperbaiki dan diberi perhatian.

Merujuk kepada isu ini, ternyata sikap cepat marah dan merajuk sering terjadi dan ia mengganggu emosi anda serta keluarga.

Jika sikap ini sesekali berlaku, mungkin boleh dianggap sebagai salah faham dalam perhubungan keluarga.

Namun jika menjadi satu kebiasaan maka ia dianggap sebagai halangan dalam mengukuhkan pertalian kekeluargaan yang dibina.

Jika anda benar-benar ingin menyelesaikan masalah ini, kerjasama antara ahli keluarga terutama ibu dan ahli keluarga yang lain penting bagi mewujudkan suasana harmoni.

Perasaan sayang, hormat dan kasih itu akan menjadi lebih kuat jika diselangi dengan sikap saling menghormati

antara kalian.

1. KESEDARAN UNTUK BERUBAH

Asas utama untuk menyelesaikan isu ini ialah dengan adanya kesedaran dari dalam diri ayah untuk berubah.

Dalam hal ini, perbincangan yang tulus adalah penting bagi memastikan kesedaran itu bukan hanya di bibir tetapi jauh di sudut hati.

Namun perkara ini bukan semudah yang dipikatakan. Ia perlu dipupuk secara berterusan di mana ibu boleh mengingatkan ayah secara baik dan lemah lembut.

Sebagai anak yang sudah matang dan menganjak dewasa, anda boleh mendekati ibu dan menjadi teman bicara.

Kesediaan anda untuk mendengar apa sahaja yang ingin dipikatakan adalah satu inisiatif mulia ke arah perkongsian telus.

Dengar dengan penuh minat tanpa bertindak untuk mengajar kunci dalam hal-hal yang anda tiada kepakaran.

2. KONGSI PERASAAN

Anda juga boleh menyatakan perasaan hati yang terganggu ekoran sikap panas baran ayah.

Wujudkan suasana perkongsian dari hati ke hati yang penuh tertib dan harmoni. Semoga perkongsian anda dengan ibu akan memberikan ketenangan buat kalian.

Selain perkongsian perasaan, ia juga mampu mengeratkan lagi hubungan ibu dan anak.

3. TOLERANSI

Semaikan elemen toleransi dalam keluarga terutama ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan kemarahan.

Bimbinglah ayah secara berhikmah tanpa meninggikan suara atau menengking atau melawankap ayah.

Besar kemungkinan kaedah berlemah-lembut ini membantu ayah untuk lebih terbuka dan menahan kemarahan supaya tidak mendatangkan masalah kepada orang lain.

Anda mungkin boleh membantu ayah mempelajari cara mengatasi kemarahan itu menerusi pembacaan, perkongsian dan luahan rasa anda.

Bimbingan ini perlu dilakukan secara berterusan dan pastinya ibu adalah orang paling rapat dengan ayah.

Selain itu, kenal pasti dalam kalangan ahli keluarga besar anda siapa agak rapat dengan ayah. Mungkin juga boleh dijadikan orang tengah untuk menasihati ayah.

4. ATASI MARAH

Mengetahui cara mengatasi kemarahan iaitu dengan mengetahui punca kemarahan, situasi marah dan teknik mengawal pernafasan.

Setiap kali ayah marah, ingatkan pada ayah bahawa marah itu akan menjadi lebih besar jika tidak dikawal.

Jika tidak berani untuk memberitahu ayah berkenaan hal ini bagi mengelakkan salah sangka yang lebih teruk, maka

anda boleh memaklumkan kepada keluarga.

Ajar adik-adik berkenaan kaedah untuk mengurangkan kemarahan ayah.

5. BERDOA

Selain itu, berdoa kepada Allah supaya diberi petunjuk dan hidayah kepada anda sekeluarga.

Perhubungan yang baik seharusnya mengikut panduan agama dan menjaga batas-batas. Hormat-menghormati itu sangat penting.

Bantu ayah untuk menjadi hamba Allah yang lebih sabar kerana tugas ayah adalah sebagai ketua keluarga. Selamat mencuba.

Namun jika tindakan ayah keterlaluan hingga menimbulkan kecederaan, maka anda perlu bertindak lebih tegas.

Bagaimanapun, restu dan izin ibu itu penting supaya segala tindakan anda adalah diketahui oleh ibu.

Jika didapati berlakunya keganasan, maka ketahui cara-cara untuk bertindak selepas berlakunya hal sedemikian.

Setiap keganasan yang berlaku perlu dilaporkan kepada pihak berwajib dan Akta perlindungan wanita dan kanak-kanak itu sudah sedia ada untuk memberikan bantuan serta perlindungan.