

# Ibu bapa, penjaga perlu jujur kongsi soal kematian

## Sokongan positif penting dalam melalui tempoh kehilangan sukar

Oleh Tuty Harvanti  
Ahmad Rodzi  
bhnews@bh.com.my

**Kuala Lumpur:** Kematian insan tersayang bukan sesuatu perkara mudah untuk diterima sesiapa sahaja terutama kanak-kanak.

Justeru, menjadi satu cabaran untuk memaklumkan kepada mereka insan yang disayangi sudah tiada lagi di dunia ini.

Pensyarah Perubatan Kanan dan Pakar Perunding Psikiatri Kanak-Kanak dan Remaja, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Rahima Dahlan@Mohd Shafie, berkata cabaran itu menyebabkan sama ada ibu bapa atau penjaga memilih menyembunyikan emosi sebenar dan cuba mengelak apabila berhadapan tragedi kematian untuk berbicara soal itu.

Katanya, terdapat beberapa faktor ibu bapa membuat keputusan sedemikian termasuk me-

rasakan anak mereka tidak akan memahami lagi keadaan yang berlaku.

"Selain itu, ibu bapa mungkin berpendapat anak tidak menyedari perubahan dalam emosi dan tingkah laku ibu bapa dengan menyembunyikan emosi.

"Ini akan menyebabkan anak berasakan kematian adalah perkara yang tidak baik, mungkin disebabkan kesalahan mereka dan enggan berbicara mengenai," katanya.

Ketika ini, ramai ibu, bapa atau seorang daripadanya, adik-beradik, saudara terdekat dan kawan dikenali, meninggal dunia selepas bertarung nyawa akibat dijangkiti COVID-19.

Oleh itu, Dr Rahima berkata, ibu, bapa atau penjaga perlu memberikan sokongan yang positif apabila anak mereka melalui tempoh kehilangan yang sukar.

Katanya, bagi kebanyakan anak, kematian tidak selalunya dilihat hanya dari sudut emosi, malah mereka juga akan mencari cara berlainan untuk meluahkan perasaan ketika dalam keadaan kehilangan itu.

"Ada pelbagai reaksi normal berbentuk luahan emosi, fikiran, tingkah laku dan mungkin gejala fizikal.

"Selain itu, ada yang mungkin menunjukkan pelbagai emosi se-

perti mudah terkejut dan sensitif, menangis, gelisah, marah, perubahan tingkah laku seperti sentiasa bersama ibu bapa atau mungkin juga memilih untuk memendam rasa," katanya.

Namun, fasa itu bukan untuk selama-lamanya, oleh itu, penting ibu bapa mengetahui tahap pemahaman anak mengenai kematian mengikut tahap perkembangan usia mereka.

Katanya, bagi kanak-kanak berusia tiga sehingga lima tahun, mereka melihat kematian sebagai sesuatu yang bersifat tidak kekal, boleh diubah dan bukan peribadi.

"Ini kerana dalam cerita yang mereka sering baca atau tonton, watak yang mati akan sering bangun semula dan ini adalah wajar bagi peringkat usia berkenaan untuk berfikiran seperti itu," katanya.

Beliau berkata, bagi kanak-kanak berusia lima sehingga sembilan tahun, kebanyakan mereka mula memahami semua benda hidup akhirnya akan mati.

Namun katanya, mereka cenderung untuk tidak mengaitkannya dengan diri sendiri atau merasakan bahawa mereka mampu menghadapinya.

"Bagi yang sudah berusia sembilan tahun sehingga remaja, mereka mula memahami sepenuhnya

nya kematian tidak dapat dielakkan dan turut sedar suatu hari nanti mereka juga akan mati," katanya.

Dr Rahima berkata, terdapat beberapa panduan dapat membantu ibu bapa berbicara soal kematian dengan anak mereka bagi memberikan sokongan positif ketika melalui waktu sukar.

Katanya, ibu bapa boleh berkongsi perasaan dengan anak bagi mengelak anak berasa terpinggir dan seterusnya memaklumkan segera secara jujur mengikut tahap pemahaman mereka.

"Usaha ini dapat membantu anak memahami kesedihan dan emosi yang akan dialami dalam tempoh berkenaan. Selain itu, boleh menggalakkan anak berkongsi emosi dan kesedihan supaya mereka tahu tiada apa perlu ditakutkan atau menyakitkan hati.

"Ibu bapa juga boleh meyakinkan yang mereka sentiasa menyangi anak dan kematian berlaku bukan disebabkan oleh kesalahan mereka.

"Mereka boleh jelaskan dengan mudah dan ringkas, terutama anak yang masih kecil dan belum memahami makna kematian sepenuhnya.

"Elakkan menggunakan perkataan 'pergi', 'hilang' dan 'tidur' bagi menerangkan mengenai ke-

Ibu bapa boleh berkongsi perasaan dengan anak bagi mengelak anak berasa terpinggir dan seterusnya memaklumkan segera secara jujur mengikut tahap pemahaman mereka

Dr Rahima Dahlan  
@Mohd Shafie,  
Pensyarah  
Perubatan  
Kanan UPM



matian. Cuba berikan contoh yang biasa dan mudah difahami seperti memberitahu sesuatu yang hidup apabila sudah mati tidak lagi bernafas, bercakap, makan atau berbuat apa-apa lagi," katanya.

Beliau berkata, ibu bapa perlu mengelak memberikan penjelasan kurang jelas walaupun bunyinya menarik kerana ia membuatkan anak keliru dan mungkin menakutkan mereka.

"Galakan anak bertanya soalan bagi menilai tahap pengetahuan dan pemahaman mereka dari semasa ke semasa memandangkan pengalaman dilalui mereka mungkin berbeza dan sudah pasti menimbulkan pelbagai persoalan.

"Justeru, ibu bapa perlu bersedia dan berfikiran terbuka bagi menjawab persoalan yang pastinya sukar untuk dibincangkan," katanya.