

# DISIPLINKAN ANAK TANPA TINGGIKAN SUARA

BUKAN UNTUK MEMPERLEKEHKAN TENTANG DIDIKAN ANDA TERHADAP ANAK-ANAK. TETAPI, SITUASI MENINGGI SUARA TERHADAP ANAK-ANAK SERING KALI TERJADI DI KALANGAN MASYARAKAT KITA. MEMANG DIAKUI KADANGKALA TEMBOK KESABARAN ANDA MUNGKIN MENEMUI KEGAGALAN EKORAN GELAGAT ANAK-ANAK YANG TERLALU AGRESIF.

MAHU atau tidak, itulah adalah salah satu cabaran yang harus dilalui oleh kita semua sebagai penjaga kepada anugerah tuhan ini. Berdasarkan laporan jurnal dari Journal of Marriage and Family, dianggarkan hampir 89 peratus pasangan ibu bapa mengakui meninggikan suara setiap kali hilang sabar.

Pakar terapi, Alyson Schafer menerangkan, tindakan ibu bapa yang meninggikan suara adalah suatu perbuatan yang tidak menyeronokkan bagi anak-anak. Jika ia berterusan, emosi anak-anak mungkin terganggu. Tidak mustahil juga mereka akan merasakan diri mereka kurang selamat berada di sisi anda serta mengganggu ibu atau bapanya tidak menyangi mereka lagi.

Seorang lagi pakar terapi, Jim Hurr memberitahu, perbuatan menjerit terhadap anak-anak boleh mengaktifkan emosi 'berlawanan' sekali gus boleh menuntut percambahan pemikiran logik atau pemprosesan maklumat mereka.

Tambahnya lagi, anak-anak juga mungkin akan mudah berasa sensitif dan tidak mustahil akan meniru perilaku yang dilakukan oleh anda apabila besar kelak.

Berikut disenaraikan beberapa langkah yang boleh anda praktikkan sekali gus dapat mengurangkan atau menghentikan tingkah laku anda yang suka menjerit atau meninggikan suara kepada anak-anak.

## 1 RELAKS DAN TARIK NAFAS

Pengarang buku A Mom's Ultimate Books of Lists, Michelle LaRowe, setiap kemarahan pasti ada penawarnya. Beliau berpandangan, jika anda sedang menghadapi situasi seperti ini paling penting kawal perasaan

amarah dan relaks seketika. Pada masa yang sama ambil masa menarik nafas seketika sebelum melakukan apa-apa perbuatan.

## 2 POSITIF & POSITIF

Perbuatan memarahi atau meninggikan suara kepada anak-anak bukan satu penyelesaian masalah. Menurut pengarang buku Parenting the Strong-Willed Child: The Third Edition, Dr. Nicholas Long, ibu bapa perlu sentiasa positif dalam setiap tindakan. Jika elemen ini sentiasa diberi keutamaan tidak mustahil lama-kelamaan tingkah laku anak-anak akan turut positif.

## 3 TON NADA YANG RENDAH

Memang diakui provokasi yang ditonjolkan anak-anak kadangkala membuahkan anda hilang sabar. Menurut LaRowe, biarpun dalam keadaan marah teguran yang disampaikan biarlah dalam profesional serta menggunakan ton nada yang rendah. Selain itu, susulilah suara anda dengan perkataan yang lembut. Dengan langkah sebegini, tidak mustahil kata-kata anda boleh memberi impak yang besar buat diri mereka.

## 4 MARAH KEPADA EMPATI

Jelas LaRowe, tukarkan perasaan marah itu kepada perasaan empati. Sebagai contoh, ambil langkah bertanyakan soalan-soalan kepada mereka. Sedar atau tidak, dalam keadaan anda sedang bertanya dan anak-anak memberikan jawapan ia mengaktifkan 'komunikasi' sehalu antara anda dengan si kecil. ☺