

# Tangani amarah si anak

Apabila si ibu atau si bapa selalu bersikap marah atau melenting si anak akan meniru perlakuan itu.

Oleh NURUL IZZA ROSLY  
izza.rosly@kosmo.com.my

**M**ARAH merupakan perasaan yang semua orang perlu hadapi tidak terkecuali kanak-kanak. Segelintir kanak-kanak mungkin mengalami masalah mengurus perasaan marah mereka sehingga melampiaskannya kepada orang lain.

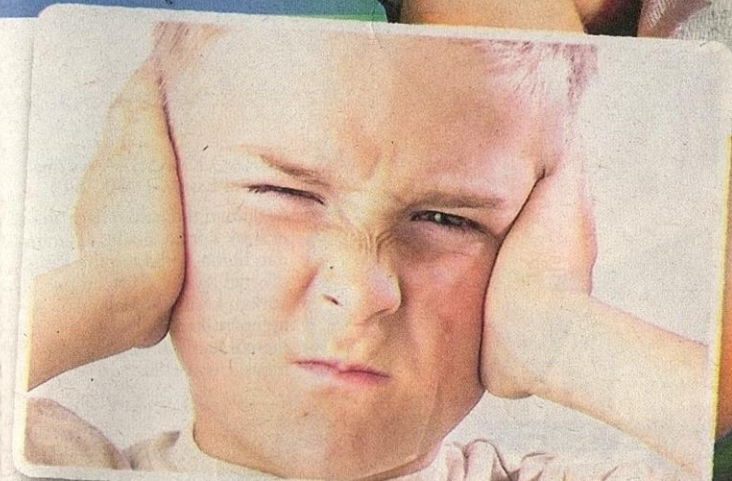
Banyak faktor penyebab yang membuatkan kanak-kanak marah. Antara yang sering terjadi adalah apabila barang milik mereka diambil, kawasan mereka diganggu dan serangan fizikal.

Faktor lain termasuklah konflik lisan

dan menggunakan kata-kata yang lembut. Jangan sesekali memukul, merotan atau mencubit si anak apabila dia sedang marah.

**3) Menerangkan.** Jelaskan kepada si anak bahawa sifat marahnya tidak mendatangkan apa-apa keuntungan kepada dirinya melainkan rasa tekanan yang mendalam.

**4) Biarkan si anak melepaskan kemarahannya.** Kaedah itu boleh dilakukan dengan pemantauan perlakuan yang dekat oleh ibu bapa. Selepas itu cubalah dekati si anak dan menyelami isi hatinya.



**KEMARAHAN** anak-anak perlu ditangani secara psikologi, bukannya semata-mata hukuman yang bersifat fizikal.



Faktor lain termasuk konflik lisan seperti mengejek dan mencemooh, penolakan, tidak dihiraukan atau tidak dibenarkan bermain dengan rakan sebaya dan disuruh melakukan perkara yang tidak disukai mereka.

Mereka kerap kali menzahirkan rasa marah melalui ekspresi muka, menangis, merajuk dan menyendiri. Tidak kurang pula ada yang meluahkan rasa marah secara agresif dengan melakukan serangan fizikal.

Menurut Kaunselor Kolej Kemahiran Tinggi Mara Sri Gading Batu Pahat, Johor, Nor Shadira Jamaluddin, menangani anak yang mempunyai sifat marah yang tinggi memang sangat memeningkan bagi sesetengah ibu bapa.

“Adakalanya, akibat terlalu geram dengan perangai si anak ada di antara ibu bapa yang mengambil sikap tidak mempedulikan apa yang sedang dialami anak mereka.

“Ada juga di antara ibu bapa yang menanganinya dengan cara memukul atau mencubit anak. Mereka menganggap dengan cara itu dapat menyedarkan atau mengajar si anak supaya tidak terlalu mengikut perasaan marah si anak itu tadi,” katanya.

Namun begitu, tanpa disedari sebenarnya hal yang sedemikian boleh menyebabkan si anak memendam perasaan terbuku di hati dan menimbulkan satu perasaan tidak puas hati apabila dia tidak mendapat layanan yang diperlukan apatah lagi kehendaknya tidak dipenuhi.

Justeru itu ibu bapa harus mengetahui tip-tip atau kaedah yang sesuai bagi menangani amarah anak ini. Antara tip-tip yang boleh dipraktikkan adalah :

### **1) Mengenalni permasalahan anak.**

Dengan mencari punca permasalahan atau punca si anak itu menjadi marah, ia sedikit sebanyak dapat membantu ibu bapa memahami kehendak si anak itu sendiri.

**2) Cuba memujuk.** Cari cara agar si anak menceritakan apa yang membuatkan mereka marah. Pujukan boleh dilakukan dengan cara membelai

**5) Sekiranya di tempat awam, cuba asingkan si anak dari khlayak ramai.** Contohnya, bawa dia ke satu sudut atau kembali ke dalam kereta. Biarkan si anak meraung atau menangis dengan semahu-mahunya. Jangan sesekali marah kepada si anak dalam situasi ini.

**6) Peluk dan belai.** Sentuhan bermakna itu amat penting ketika si anak sedang marah. Kadangkala, dengan pelukan dapat membantu si anak untuk lebih tenang seterusnya reda dari meneruskan kemarahannya.

**7) Lihat dahulu perlakuannya sewaktu sedang marah.** Si anak mungkin akan malu dengan perlakuannya sewaktu marah dan sedikit sebanyak akan mengajar dia untuk tidak mengulangi perangnya itu.

**8) Pelajari hal yang boleh menyebabkan si anak marah.** Cuba dapatkan maklumat daripada bahan bacaan, rencana atau dokumentari keibubapaan di televisyen. Cara itu dapat membantu ibu bapa dalam menangani sikap amarah anak yang tinggi.

**9) Mengelakkan suasana marah di sekitar anak-anak.** Anak-anak akan mudah meniru cara perlakuan orang di sekelilingnya. Apabila si ibu atau si bapa selalu bersikap marah atau melenting si anak akan meniru perlakuan itu.

**10) Ibu bapa perlulah bersikap tenang.** Jika ibu bapa bersikap demikian, si anak dapat mempelajari bahawa ketenangan atau bersikap sabar itu lebih baik daripada melepaskan kemarahannya dalam memenuhi keinginan isi hatinya.

Namun semua langkah dan tip yang disebutkan itu bergantung kepada pendekatan serta kreativiti ibu bapa. Sekiranya mereka tenang dalam menangani amarah ini, maka segala permasalahan akan dapat di atasi.