

Langkah pisahkan tempat tidur anak

Didik si kecil menjaga adab keluarga dan membina keyakinan diri

Silver 16/1/2012 MS2.

NOOR AINULYAKIN MOHAMAD ISHAK
noor.ainulyakin@sinarharian.com.my

Setiap ibu bapa pasti akan memastikan anak mereka berada dalam keadaan selamat walaupun ketika tidur. Justeru selalunya ibu bapa akan tidur sekatil bersama anak kecil mereka bermula sejak dilahirkan hingga mencapai umur tertentu.

Anak perlu dididik untuk tidur di bilik berasingan bagi menjaga adab keluarga dan rumah tangga kekal harmoni.

Memisahkan anak di bilik tidur bukanlah perkara mudah, namun jika betul cara dan kaedahnya, ia dapat dilaksanakan. Ketua Wanita Ikatan Muslimin Malaysia (Isma) Australia Selatan, Hasifah Zainuddin berkata, ibu bapa mestilah sepakat di dalam hal ini pengasingan tidur anak. Setiap orang mesti menyampaikan mesej yang sama dengan kerap setiap hari, agar anak terkesan apa dikatakan ibu bapanya.

Menurutnya, ibu bapa juga boleh banyakkannya ayat kata semangat dan menanamkan keyakinan bahawa anak sudah cukup besar dan bersedia untuk tidur di biliknya sendiri.

"Jangan sesekali salah seorang daripada ibu bapa menyatakan tidak salah tidur sekali



Hasifah bersama dua puterinya.

menonton melebihi had masa dan kurang menjalankan aktiviti lain seperti mengulang kaji pelajaran mahupun bersenam.

"Tidak perlu menggunakan barangan perhiasan rumah yang mahal, tetapi cukup sekadar apa yang anak suka seperti koleksi permainan dan buku. Ajak anak untuk turut

Sikap mengalah ibu bapa tidur sebilik dengan anak kurang membantu keyakinan dirinya.

kerana anak mereka masih kecil.
"Kata-kata ini akan menjadi modal anak untuk terus tidur bersama ibu bapa, lalu usaha untuk memisahkan anak dari tempat tidur ibu bapa akan menjadi sukar," katanya.

HIASKAN BILIK TIDUR

Hasifah berkata, bilik tidur anak perlu dijadikan satu tempat istimewa. Dekorasi seperti pilihan warna cat, perabot, perhiasan dan jenis fabrik biarlah mengikut cita rasa anak, dengan dibantu idea ibu bapa bagi menyerikan bilik tersebut.

"Elakkan meletakkan televisyen di bilik anak kerana mendorongnya untuk

sama menghias dan mengemas bilik agar timbul rasa kepunyaan dalam dirinya."

Beliau menyarankan ibu bapa mengambil langkah untuk membawa anak yang mengantuk terus ke bilik tidurnya. Elakkan tidurkan anak di bilik ibu bapa kemudian baru diangkat ke bilik. Ini akan melambatkan proses untuk anak merasa selesa ketika melepaskan mata di bilik mereka sendiri. Tidak kira siang atau malam, biasakan mereka tidur di bilik sendiri.

"Jika mereka menolak untuk masuk ke biliknya, gunakan taktik seperti membuat permainan dan membaca buku cerita. Cara lain seperti menemani anak di bilik untuk masuk tidur.

"Apa yang penting, ibu bapa perlulah tegas dalam hal ini. Jangan mengalah jika anak memujuk atau menangis tidak mahu tidur di bilik mereka. Ingatlah, anak sedang menguji ketahanan diri anda!," katanya.

BERI PUJIAN

Hasifah berkata, kaedah menemani anak tidur juga membantu untuk membina keyakinan diri di bilik sendiri. Sebelum tidur, berpuallah dengan anak dan bacakan buku yang menarik.

"Sebaik-baiknya, ceritakan kisah nabi atau teladan. Mungkin juga ibu bapa boleh menceritakan cerita rekaan kepada mereka. Sebagai contoh kisah kucing yang berani tidur di bilik sendiri, kemudian kaitkan dengan diri mereka.

"Ibu bapa harus kreatif! Walaupun cerita itu macam tidak logik, tetapi anak suka apa jua cerita yang dikisahkan mereka.

"Bacakan bersama mereka doa sebelum tidur dan surah pendek seperti al-Fatihah dan tiga Qul. Katakan kepadanya, walaupun ibu dan ayah tidak tidur bersama mereka, tetapi ALLAH dan malaikat ada untuk menjaga mereka," jelasnya.

Selain itu katanya, jika anak sudah berumur empat tahun ke atas, nyatakan sebab anak-anak tidak boleh terus tidur sebilik dengan ibu bapa. Antara sebabnya ialah bilik ibu dan ayah adalah bilik peribadi ibu dan ayah, jadi ibu dan ayah ada aurat yang perlu dijaga.

Beritahu anak mengenai ajaran agama yang menyuruh untuk meminta izin daripada ibu bapa jika ingin memasuki bilik tidur mereka pada masa-masa tertentu seperti selepas Subuh, sewaktu tengah hari dan selepas Isyak. "Akhir sekali, berilah pujian atau penghargaan sekiranya anak berjaya tidur sendiri. Jangan tunggu lama, tetapi sebaik sahaja dia bangkit daripada tidur atau ketika ibu atau ayah mengejutkan anak di pagi hari, peluklah dan ucapkan tahniah atas keberaniannya malam tadi. Katakan juga kepada anak bahawa anda sangat bangga dengan keberaniannya itu," katanya.



Adab tidur ibu bapa dan anak perlu dijaga. (Gambar hiasan)