

Tarik Perhatian Anak Anda
- Apa Yang Perlu Ibu Bapa Lakukan -

by:

Puan Norhaniza bt. Idris
Unit Psikiatri Remaja & Kanak-anak (PAC Unit),
Pusat Perubatan Universiti Malaya

1. Mendengar dengan baik

Apa yang anda perlu lakukan: Jadilah pendengar yang baik. Tunjukkan kepada bahawa anda benar-benar senang mendengar apa yang diperkatakan oleh anak anda. Pastikan ada penggunaan komunikasi non-verbal anda seperti angguk, senyum dan nampak berminat. Akui perasaan anak juga.



Mak, Aris nak cakap dengan mak ni.

Mak penatlah. Esok ajelah. Kalau tak pun, pergi cakap dengan abang.



Mak, Aris nak cakap dengan mak ni.

Ok, bagi mak masa 5 minit untuk salin baju.

2. Bercakap dengan hormat

Apa yang anda perlu lakukan: Elakkan mengkritik, mengarah, berceramah, berleter, menilai, mengugut, menjerit dan merayu. Ini akan membuatkan komunikasi dengan anak-anak terhalang. Cara bercakap dan kata-kata yang negatif ini juga memberi mesej yang anak-anak adalah menyusahkan dan selalu berbuat salah. Kata-kata atau mesej ini mungkin akan terus berada bersama anak-anak dan sedihnya, mereka akan menggunakannya dengan cara yang boleh mencederakan diri sendiri dan orang lain. Sebaliknya, terangkan apa yang anda lihat atau rasa atau apa masalahnya. Galakkan untuk menyuarakan pandangan mereka, bertanya dan meminta bantuan. Anak-anak akan berasa yang pandangan dan perasaan mereka amat berharga.



Sangkut baju pun tak boleh?! Kenapa bodoh sangat?! Orang dah ajar pun masih tak faham lagi. Nak kena pukul ni!



Adik rasa susah nak sangkut baju. Jom kita fikir macamana nak buat.

3. Dapatkan perhatian dulu, baru cakap

Apa yang anda perlu lakukan:

- Dapatkan perhatian anak anda dahulu (misalnya, dongakkan dagunya sedikit dengan lembut, sentuh bahunya atau beri 'verbal cue' "tolong dengar"),
- Pastikan anak memandang anda (jika anda lebih tinggi, rendahkan diri agar mata anda selari dengan matanya) dan kemudian,
- Nyatakan permintaan anda.
- Berikan anak anda masa untuk berfikir tentang apa yang telah anda katakan juga.



Aris !!!(sambil menjerit pada anak yang asyik bermain), abah nak cepat ni, nak pergi kerja! Kemaskan rumah!



Aris (sambil pegang bahu anak untuk dapatkan perhatiannya), apa kata esok kita kemaskan rumah kita? Tapi, abah tak tau lah mana nak mula.

4. Rendahkan intonasi suara anda

Apa yang anda perlu lakukan: Bercakap dengan nada lembut bukannya menjerit. Anak lebih berkemungkinan untuk mendengar apa yang anda katakan. Suara yang tinggi atau kuat membuatkan anak tidak berminat mendengar.



Ini kenapa menangis!!! Memekak aje. Nak tidur pun tak boleh!!!



(Setelah merapati anak) Aris, apa yang dah jadi ni? Beritahu abah.

5. Beri arahan pendek & spesifik

Apa yang anda perlu lakukan: Pastikan arahan atau permintaan anda pendek, spesifik & tepat. Anak akan lebih mudah menerima.



Tengok tu, lupa lagi.
Terus nak pergi dah.
Kalau tak cakap, tak
bawa. Hari-hari nak kena
cakap.



Alif, bawa
bekal ni.

6. Beri peringatan

Apa yang anda perlu lakukan: Beritahu anak daripada awal apa yang anda hendak lakukan seterusnya. Berikan anak satu jangkamasa. Anak-anak boleh menjadi sangat asyik atau leka dengan kegiatannya. Jadi, bertukar satu aktiviti ke aktiviti yang lain atau menyuruh mereka berhenti dengan serta merta boleh menjadi sukar.



Dah cukup.
Berhenti bermain.
Jom balik sekarang.



Ada 10 minit lagi untuk
main. Lepas tu, kita
balik.

Sumber rujukan:

Borba, Michele. Parents do make a difference. San Francisco, CA. Jossey-Bass, 2003.

Borba, Michele. No more misbehavin'. San Fransisco, CA: Jossey-Bass, 2003.

Faber, Adele & Mazlish, Elaine. How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. New York, NY: Perennial Currents, 1980.