

# Anakku stres!

## Tekanan tidak ditangani sejak kecil boleh melarat sehingga dewasa

Oleh Nor Afzan Mohamad Yusof  
afzan@bharian.com.my

**A**NAK anda berusia 10 tahun tetapi sikapnya panas baran. Bukan setakat mengeluh, beristighfar dan berbuih mulut anda menasihatinya, tetapi sikapnya tetap sama. Malah dia mudah naik angin, merosakkan barang dan menagis. Persoalannya, apakah ia sesuatu normal?

"Tidak," ringkas jawapan Pakar Perkembangan Pendidikan Kanak-kanak yang juga Penolong Profesor di Institut Pendidikan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Dr Mastura Badzis, yang mengaitkannya masalah yang menjurus kepada tekanan.

"Sekiranya anak-anak didapati tidak dapat mengawal tekanan, ibu bapa perlu mencari penyelesaian dengan mengenal pasti punca berlakunya tekanan dan memahami tanda yang menunjukkan anak ter-tekan."

Ini, katanya, boleh dilakukan dengan bantuan psikiatri. Kanak-kanak yang tidak dibantu mengawal tekanan, boleh mendorong berlakunya masalah tingkah laku yang mungkin dibawa hingga ke dewasa. Jika keadaan semakin teruk, anak-anak boleh dirujuk kepada ahli psikologi klinikal atau doktor psikiatri di wad kanak-kanak. Perlu diingatkan, merujuk psikiatri bukan bererti anak berhadapan masalah terlalu besar, sebaliknya langkah awal menangani dan mengetahui punca.

Apa juga perkataan atau ejaannya, tekanan atau 'stres' memiliki maksud yang sama. Setiap individu darjah tekanannya berbeza, sama ada banyak atau sedikit dan dikawal dengan baik atau sebaliknya.

Bagi dewasa, tekanan dialami mungkin boleh dikurangkan menerusi aktiviti bersukan dan berbual-bual dengan teman. Kanak-kanak yang masih kecil, berharap sepenuhnya kepada ibu bapanya, tidak banyak boleh dilakukan selain daripada menagis dan mohon simpati bagi meraih perhatian.

Bagi ibu bapa yang tidak dapat memahami erti tekanan dialami si kecil, mereka kerap kali melabelkan mereka 'degil', mengada-gada atau buat perangai.

"Tekanan membawa maksud sama bagi orang dewasa, tetapi orang dewasa tidak melihat sesuatu tekanan berlaku di kalangan kanak-kanak" sebaliknya melihat tabiat seperti menagis dan merajuk itu adalah 'perangai' biasa kanak-kanak.

"Tekanan juga tidak ada sempadan usia. Satu kajian mengenai kaitan antara tekanan dengan perkemba-

ngan otak mendapati hormon stres cortisol ada ketika kandungan berusia 17 minggu, ia disebabkan pendedahan stres dialami ibunya yang menghasilkan hormon cortisol berkenaan.

"Tekanan boleh memberi kesan kepada saraf otak janin yang boleh menyebabkan perkembangan kecerdasan atau IQ menjadi rendah. Sebab itulah orang selalu kata ibu hamil tidak boleh tertekan sebab ia boleh beri kesan pada kandungan," katanya.

Apabila otak bayi menerima stimulasi berlebihan terhadap stres dan apabila otak yang menerima input fizikal dan emosi diabaikan (iaitu dengan membiarkan bayi menagis sendirian berulang kali), bayi berpotensi menghadapi Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) 10 kali ganda berbanding bayi biasa.



**“ Tekanan boleh memberi kesan kepada saraf otak janin yang boleh menyebabkan perkembangan kecerdasan atau IQ menjadi rendah ”**

Dr Mastura Badzis  
Pakar Perkembangan Pendidikan Kanak-kanak

Malah kajian juga mendapati kesihatan intelektual dan sosial bayi tidak berkembang dengan sihat manakala ahli neurobiology pula mendapati hormon ini dapat mempengaruhi perkembangan minds bayi.

Apa punca stres? Dr Mastura berkata ia disebabkan pelbagai faktor. Sama ada dianggap kecil oleh orang dewasa seperti lapar, terkencing dalam seluar atau yang besar seperti perceraian ibu bapa, berpindah sekolah atau kawasan tempat tinggal baru dan sebagainya.

"Asal saja ia menimbulkan rasa



► Persekitaran baru persekolahan juga boleh memberi tekanan.

tidak selesa atau tidak menyeronokkan, ia adalah punca berlaku tertekan dalam diri kanak-kanak. Sayangnya ibu bapa mungkin tidak menyedari sesuatu itu membawa rasa tertekan kepada anak-anak, sebaliknya dianggap biasa. Lebih malang apabila ibu bapa beranggapan anak degil dan tidak mahu mendengar kata," katanya.

Tanda-tanda tekanan pula, kata Dr Mastura, adalah pelbagai kerana tidak menunjukkan perubahan nyata. Namun, perubahan sikap pendiam kepada kuat bercakap atau sebaliknya, kerap sakit perut dan sakit kepala, mengigau ketika tidur adalah antara tanda-tanda jelas.

"Saya pernah berhadapan dengan kes seorang budak perempuan berusia 11 tahun yang berhadapan masalah kencing malam. Sukar mengorek cerita daripada mulut kanak-kanak itu. Akhirnya si ibu bertanya sendiri dengan kawan baik anaknya. Rupa-rupanya anaknya berhadapan masalah dibuli dan apabila masalah itu selesai, anaknya tidak lagi kencing malam," katanya.

Persekitaran baru termasuk memasuki Tahun Satu contohnya juga boleh juga menimbulkan tekanan pada si kecil. Apabila secara tiba-tiba persekitaran menjadi serba baru. Kalau sebelum ini mereka hanya berada di tadika sekerat hari, tiba-tiba bila masuk sekolah dirasakan waktu persekolahan terlalu lama.

"Mereka mungkin fikir kenapa buka mata saja kena sekolah? Kena berdisiplin. Mereka boleh tertekan dengan perubahan itu tetapi kebanyakan ibu bapa memikirkan masuk sekolah Tahun Satu adalah sesuatu yang biasa dan tidak sepatutnya dikaitkan dengan satu masalah.

"Ramai mengambil berat mengenai hal ehwal psikologi itu sendiri dan berharap sebarang perubahan yang baik itu diketahui anak itu sendiri tanpa diberitahu, sedangkan kanak-kanak perlu diberitahu," katanya.

Mengambil contoh di negara maju United Kingdom, Dr Mastura berkata, kebanyakan tadika

akan melakukan 'waktu peralihan kelas' pada bulan terakhir persekolahan sebelum sesi baru bermula bagi kanak-kanak yang akan memasuki Tahun Satu.

Menegaskan mengenai kepentingan psikologi, Dr Mastura berkata, kanak-kanak yang mengalami stres dan tidak ditangani dengan baik, atau membiarkan mereka hidup dalam tekanan boleh menyebabkan mereka mengalami masalah tingkah laku termasuk masalah disiplin termasuk vandalisma atau nakal.

"Perbincangan dalam keluarga amat perlu kerana kanak-kanak hari ini suka bertanya. Ada ibu bapa mengadu kandung-kala anak-anak terlalu kerap bertanya sampai dia sendiri malas menjawabnya apatah lagi bila baru saja pulang daripada kerja. Tetapi janganlah sampai begitu. Sebaliknya jelaskan kepada anak-anak, Mama penat baru balik kerja, kita berbincang sekejap lagi.

"Dengan itu kanak-kanak akan faham. Yang penting kita perlu didik dan beritahu kerana kalau tidak, anak-anak akan menganggap ibu bapanya tidak sayang kepada dirinya," katanya.

ANDA ada masalah dengan anak atau ada sikapnya yang membimbangkan? Kongsi masalah anda bersama Pakar Perkembangan Pendidikan Kanak-Kanak yang juga Penolong Profesor di Institut Pendidikan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Dr Mastura Badzis. Hantar soalan anda ke e-mel [bhntta@bharian.com.my](mailto:bhntta@bharian.com.my) atau melalui pos di alamat Unit Ratu, Berita Harian, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur.

### INFO

#### Urus tekanan

KELEBIHAN didik anak urus tekanan sendiri bukan saja memudahkan anda, sebaliknya membentuk mereka menjadi insan lebih bahagia dan kurang stress. Kerja sekolah yang semakin banyak, peperiksaan selain hubungan bersama rakan sebaya adalah cabaran yang tidak dielakkan daripada dihadapi. Apabila kanak-kanak sedari kecil dapat mengawalnya dengan baik, besar kemungkinan mereka menjadi anak-anak cemerlang dalam hidup.

■ **Bernafas** - Tarik nafas adalah pelega paling baik dalam mengawal rasa tertekan selain mengelak daripada berhadapan dengan masalah dalam cara yang akan mewujudkan tekanan tambahan untuk diri mereka sendiri atau orang sekeliling.

■ **Melukis** - Melukis boleh jadi cara si kecil menyampaikan maklumat. Ia turut bertindak mengalih perhatiannya untuk jadi lebih tenang.

■ **Komunikasi** - Bertanya dan ajak si kecil bercakap mengenai masalah dihadapi itu. Jangan buat tidak endah sebaliknya lihat matanya ketika bercakap.

■ **Bersukan** - Riadah ini menguatkan otot dan ia amat disenangi anak-anak. Bermain lari-lari umpamanya bukan saja lebih sihat sebaliknya mengalihkan daripada rasa tertekan.

■ **Sentuhan** - Urutan bahagian belakang badan dapat melegakan sesiapa saja, tidak terkecuali si kecil. Urut bahagian belakangnya sudah cukup menenangkan sisi ambil berat dalam diri anda terhadap dirinya.

■ **Makanan** - Menu bergula serta makanan ringan yang mempunyai MSG menyebabkan kanak-kanak mempunyai tenaga berlebihan dan selalunya kanak-kanak kerap diberikan makanan sebegini lasak. Bila mereka disuruh duduk diam mereka akan memberontak atau stres.

■ **Optimis** - Stres antara cabaran hidup dan manusia tidak dapat lari darinya, tetapi individu perlu tahu menanganinya dengan cara yang betul dan optimis. Galakkan si kecil untuk bertahan dan mengambil risiko kerana ia boleh membantu mereka membesar menjadi orang dewasa yang gembira dan sihat.