

Belajar kendali kemarahan

PARA peserta kempen Kenali Anak Kita tekun mendengar ceramah oleh Yahya di Hotel Residence, Universiti Tenaga Nasional (Uniten), Bangi, Selangor.

MEMBESARKAN anak-anak pada zaman moden kini merupakan cabaran terbesar buat ibu bapa kerana senarionya amat berbeza berbanding 10 atau 20 tahun dahulu.

Jika ibu bapa tidak dibekalkan dengan kemahiran keibubapaan yang sempurna, mereka mungkin menghadapi kesulitan untuk berhadapan dengan pelbagai ragam yang ditimbulkan anak-anak sehingga boleh menyebabkan kemarahan.

Tetapi, tidak semua perkara boleh diselesaikan dengan cara menghamburkan segala kemarahan kepada anak-anak. Ia bukan cara terbaik untuk mendidik mereka, kerana lama-kelamaan si anak mungkin menanam perasaan benci terhadap ibu bapa mereka.

Pensyarah Kolej Sastera dan Sains Universiti Utara Malaysia (UUM), Yahya Don memberitahu, kemarahan dibenarkan dalam konteks kecergasan emosi (EQ) jika berdasarkan prinsip-prinsip yang jelas.

"Misalnya seorang guru memarahi muridnya yang menconteng di dalam kelas, maka kemarahannya beralasan. Dalam EQ, hal ini dibenarkan.

"Berdasarkan teori EQ, emosi-emosi seperti marah adalah kuasa atau tenaga yang tidak boleh dihalang kehadirannya. Emosi muncul dan berkait dengan faktor genetik, pengalaman, pendidikan dan kebiasaan kita," katanya ketika memberi seminar sempena Kempen Kenali Anak Kita anjuran Persatuan Pengasih Malaysia (Pengasih) baru-baru ini.

Tambahnya, walaupun kita tidak boleh mencegah kemarahan, tetapi ekspresi marah boleh dikawal. Hal inilah yang berkait dengan pengawalan kemarahan.

Pengawalan kemarahan dapat dilakukan dengan pelbagai cara antaranya:

Fokus pada masalah, bukan pada perasaan

Ketika seseorang sering mencari kesalahan terhadap sesuatu perkara yang kita lakukan, kita mungkin marah dan mula memfokus kepada emosi tersebut. Jika kita tidak mengutamakan soal penyelesaian masalah tersebut, kemarahan hanya akan membawa kepada masalah lain iaitu kita mula mencari dan mengungkit kesalahan yang dilakukan oleh orang tersebut.

Jangan mudah membuat kesimpulan. Siasat dan semak sebaik mungkin

Ketika seseorang memiliki tanggapan terhadap terhadap seseorang terutamanya persepsi negatif, penilaian menjadi tidak rasional. Apa sahaja yang dilakukan oleh orang tersebut akan dianggap negatif. Oleh itu, perlu siasat dan teliti sebaik mungkin.

Bersabar

Reaksi marah yang tidak dikawal amat berbahaya kerana kesannya adalah situasi menjadi bertambah sukar.

Jangan terlalu mengharap

Kemarahan terjadi kerana kecewa akibat harapan yang tidak dipenuhi. Padahal ia merupakan sesuatu yang biasa kerana kita sering menetapkan standard yang terlalu tinggi.

Contohnya, jika anak anda masih melakukan kesalahan matematik walaupun sudah beberapa kali diterangkan kepadanya, jangan berteriak 'bodoh' atau memarahi dengan panggilan yang tidak elok. Cara itu hanya menyebabkan perasaan anak-anak terluka.

Jangan melibatkan sebab-sebab lain

Banyak kemarahan terjadi kerana sebab-sebab lain yang langsung tidak ada kaitan. Ini disebabkan kita menyimpan sesuatu emosi terhadap seseorang.

Alihkan kemarahan kepada perkara-perkara lain

Setiap daripada kita memiliki pola kemarahan yang pelbagai. Ada yang bertindak balas secara serta-merta dengan memaki hamun, menyergah atau berteriak, melempar barangan, menangis dan sebagainya. Sebenarnya pola tersebut boleh dialihkan kepada cara yang lebih terkawal dan tidak menimbulkan aib kepada diri sendiri dan orang yang dimarahi.

Menilai dengan bertanya kepada diri

Emosi kemarahan boleh mendatangkan penyakit fizikal. Oleh itu, kita perlu mencari kaedah untuk mengurangkan ketegangan emosi. Misalnya dengan memikirkan 'kenapa saya perlu memikirkan masalah yang kecil ini hinggalah mengganggu ketenangan saya?' atau 'saya ada hal lain yang lebih penting untuk diurus'; atau 'sudahlah, perkara sudah berlaku'.

Kita perlu bersikap relaks dalam menghadapi masalah yang silih berganti dan memancing emosi.

Melakukan aktiviti melepas tekanan

Emosi marah seseorang boleh dibendung jika ia rajin melibatkan diri dengan aktiviti-aktiviti yang dapat melupakan permasalahan. Contohnya adalah dengan menyanyi, berteriak, memukul-mukul bantal, beryoga, bermeditasi dan sebagainya.

Belajar menyatakan emosi

Kita sering berfikir masih ada hari esok. Kita selalu menanggung dan selalu berfikir bahawa orang akan tahu perasaan kita. Mungkin esok bukan milik kita. Jadi, janganlah menanggung untuk menyatakan emosi atau perasaan yang terpendam kepada seseorang yang kita kasihi. Mengapa kita tidak melakukannya sekarang juga?

Artikel Penuh:

http://repo.uum.edu.my/19343/1/content.asp_y%3D2010%26dt%3D0402%26pub%3DKosmo%26sec%3DPesona%26pg%3Dps_03.htm#ixzz4KI8HBqwl

Hakcipta terpelihara