

RENCANA

Tiada satu cara terbaik untuk besarkan anak

Ibu bapa boleh tetapkan sendiri cara terbaik untuk asuh anak mereka berdasarkan panduan-panduan yang ada

► **SITI AISYAH NORDIN**
naisyah@sph.com.sg

MUNGKIN ramai yang pernah mengalami situasi di mana ayat atau perkataan dirasakan seolah ‘terlepas’ ditutur seperti ‘*reflex*’, terhadap apa yang dilakukan atau dikatakan orang lain.

“Kasilah dia main sendiri, baik untuk dia, baru tahu nak berdikari nanti, kalau tak susah, melekat je.”

Demikian nasihat seorang kenalan setelah melihat saya bermain dengan anak saya yang pada masa itu baru berusia setahun.

Meskipun ayat “suka hatilah” hampir terkeluar dari mulut, sebagai seorang ibu, saya terfikir sejenak tentang apa yang dikatakan itu.

Selepas menceritakan hal itu kepada ibu, saya menjelaskan saya tidak membiarkannya bermain sendiri kerana anak saya begitu aktif dan bimbang akan keselamatannya.

Dengan tenang beliau berkata, “*Just do what’s best for her.*” (Buatlah apa yang terbaik untuknya).

JADI, APA YANG TERBAIK?

Ibu bapa mana yang tak ingin berikan anak mereka yang terbaik?

Meskipun demikian, seringkali yang ‘terbaik’, seperti yang digambarkan di Internet, ditetapkan oleh pakar, kenalan atau anggota keluarga yang lain, mungkin bukan yang terbaik untuk anda dan anak-anak.

Carian ayat ‘cara terbaik untuk membesarkan anak’ di Google akan menghasilkan ratusan artikel atau video yang menyenaraikan langkah-langkah yang sepatutnya anda ambil.

Kadangkala keliru juga apabila panduan-panduan yang diberikan dalam satu artikel bercanggah dengan pendapat pakar lain.

Adakala ibu bapa zaman sekarang terperangkap dalam jerat di mana mereka jadi tertekan apabila cara ‘terbaik’ yang ditetapkan Internet atau orang lain tidak dapat dilakukan sendiri, langsung membuat nilai diri mereka sebagai ibu bapa berkurangan kerana tidak dapat memberikan yang terbaik.

Memainkan peranan sebagai ibu bapa memang tak pernah mudah. Seperti aksi sarkas, kita perlu mengimbangi antara keutamaan, tanggungjawab serta keperluan anak-anak dan juga keluarga.

Namun, menurut tinjauan yang dilakukan Institut Kajian Keluarga pada 2014, majoriti responden yang terdiri daripada ibu bersetuju bahawa peranan mereka dalam dunia moden lebih sukar berbanding zaman dahulu.

Tinjauan oleh *Motherly* pula menunjukkan 88 peratus bersetuju dengan hal itu.

CABARAN DAN JANGKAAN TERHADAP IBU BAPA MODEN

Artikel *New York Times* oleh Ross Douthat menyatakan bahawa bukan kehidupan berkeluarga yang berubah secara dramatik kerana bayi dan kanak-kanak tetap memiliki keperluan yang sama.

Namun, yang ditekankan adalah peluang serta pilihan yang lebih luas pada zaman sekarang, tawaran hiburan yang pelbagai serta ‘kenikmatan segera’ atau *immediate gratification* di mana ibu bapa mungkin terdorong



... teori dan realiti cukup berbeza. Memang menurut kajian, bersikap terlalu tegas atau terlalu permisif terhadap anak-anak

mungkin menjejaskan perkembangan mereka dalam jangka masa panjang.

Namun, ibu bapa perlu sedar bahawa realiti setiap individu cukup berbeza, dan yang lebih baik adalah untuk menyesuaikan pendekatan ibu bapa mengikut keperluan anak itu sendiri dan kesejahteraannya secara keseluruhan.

Meskipun demikian, kita tetap boleh mengikut atau mengambil ‘tip’ daripada kajian atau mungkin nasihat (yang munasabah) dalam menyesuaikan pendekatan keibubapaan kita kerana ia perjalanan pembelajaran yang tidak akan pernah terhenti.

– Penulis.

untuk mengutamakan manfaat segera berbanding jangka panjang.

Namun, jangkaan yang diletakkan terhadap ibu bapa juga perlu diteliti.

Ibu bapa zaman moden dijangka menimba pengetahuan dari pelbagai sumber, baca semua buku serta panduan.

Mereka juga dijangka memasukkan anak-anak mereka ke pelbagai ‘kelas pengayaan’ sekecil mungkin, mempunyai pengetahuan tentang kajian terkini dan juga terlibat sepenuhnya dalam proses pembangunan awal serta pendidikan anak mereka.

Pada masa yang sama, keperluan pasangan, keluarga, kesihatan pekerjaan dan kehidupan sosial perlu dipenuhi secara ‘*tip-top*’.

Timbul pula teori keibubapaan yang menjelaskan bahawa terdapat empat ‘*style*’ ibu bapa: berwibawa (*authoritative*), autoritarian, permisif atau lalai.

Menurut model itu, ibu bapa ‘*berwibawa*’ disifatkan sebagai tidak terlalu tegas, atau terlalu terlibat. Mereka meletakkan peraturan, tetapi menggunakan akal serta proses ‘demokratik’ untuk menetapkan norma keluarga.

Demikian gambaran ibu bapa ‘ideal’ secara teori.

TELITI PERSONALITI, KEPERLUAN ANAK

Namun, teori dan realiti cukup berbeza.

Memang menurut kajian, bersikap terlalu tegas atau terlalu permisif terhadap anak-anak mungkin menjejaskan perkembangan mereka dalam jangka masa panjang.



HARUS TERBUKA JUGA UNTUK BELAJAR DARIPADA ANAK: Penulis bersama anaknya, Saarah Jamalludin, satu setengah tahun. Beliau berpendapat ibu bapa juga boleh bertanya kepada anak apa pendapatnya tentang tindakan ibu bapa ke atas diri mereka. – Foto ihsan SITI AISYAH NORDIN

Namun, ibu bapa perlu sedar bahawa realiti setiap individu cukup berbeza, dan yang lebih baik adalah untuk menyesuaikan pendekatan ibu bapa mengikut keperluan anak itu sendiri dan kesejahteraannya secara keseluruhan.

Meskipun demikian, kita tetap boleh mengikut atau mengambil ‘tip’ daripada kajian atau mungkin nasihat (yang munasabah) dalam menyesuaikan pendekatan keibubapaan kita kerana ia perjalanan pembelajaran yang tidak akan pernah terhenti.

Malah, kita juga harus terbuka untuk ‘belajar’ daripada anak-anak kita, apa keutamaan mereka, bagaimana reaksi mereka, dan jika mereka boleh berkomunikasi mungkin kita boleh tanya pendapat mereka tentang tindakan yang kita ambil.

Pada masa yang sama, meskipun secara zahimnya laluan ibu bapa lain seolah ‘tersimpang’ berbanding laluan yang tersedia untuk kita dalam membesarkan anak-anak, ia tidak bermakna ia kurang berkesan atau bermakna.

Kanak-kanak prasekolah S’pura lebih banyak habiskan masa dengan alat skrin: Kajian

KANAK-KANAK prasekolah di Singapura kurang tidur dan kurang beraktiviti fizikal, tetapi lebih banyak menghabiskan masa dengan alat skrin semasa pandemik ini, demikian menurut satu kajian yang dijalankan oleh Institut Pendidikan Nasional (NIE).

Malah, lebih membimbangkan ialah jumlah masa yang dihabiskan di depan skrin adalah dua kali ganda masa yang disarankan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Trend ini sudahpun berlaku dalam beberapa tahun lalu, tetapi kini menjadi lebih teruk dengan adanya pandemik.

Kajian selama tiga tahun itu dimulakan pada Mac tahun lalu dan kebetulan bersamaan dengan permulaan pandemik.

Lebih 2,500 maklum balas diperolehi daripada ibu bapa yang anak mereka berusia antara dua tahun dengan enam tahun yang mengikuti kelas prasekolah tajaan pemerintah.

Sampel ini mewakili peringkat nasional menurut kumpulan etnik, pendidikan dan usia ibu bapa.

Pengkaji utama Profesor Michael Chia, dari Jabatan Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan NIE berkata, tujuan kajian itu ialah untuk meninjau penggunaan media digital dalam kalangan kanak-kanak prasekolah dan kesannya terhadap sikap, bermain dan tidur di luar sekolah.

Beliau telah melakukan kajian berhubung kesan tiada aktiviti fizikal dalam kalangan belia sepanjang 25 tahun lalu.

Hasil kajian itu telah dibandingkan dengan garis panduan 24 jam WHO pada 2019 bagi aktiviti fizikal, pergawai malas (termasuk penggunaan media skrin) dan tidur dalam kalangan kanak-kanak prasekolah.

MASA SKRIN BERTAMBAH 23 PERATUS

Data itu boleh digunakan bagi menghalusi lagi garis panduan di Singapura berkenaan penggunaan skrin me-



KESAN LEBIH TERASA SEMASA PANDEMIK: Alat digital seperti telefon bijak dan tablet yang awalnya disasarkan untuk kegunaan golongan dewasa kini kian digunakan oleh kanak-kanak prasekolah, dengan atau tanpa pemantauan ibu bapa. – Foto fail

dia, aktiviti fizikal dan tidur dalam kalangan kanak-kanak prasekolah di Singapura.

Satu daripada dapatan utama ialah masa skrin bertambah sebanyak 23 peratus semasa pandemik, daripada 1.75 jam kepada 2.15 jam sehari.

Ini jauh melebihi garis panduan oleh WHO, yang menyarankan masa skrin tidak melebihi satu jam bagi kanak-kanak dalam kumpulan usia ini.

Masa bagi aktiviti fizikal secara keseluruhan juga merosot sebanyak 10 peratus kepada 2.25 jam berbanding dengan kajian terdahulu sebelum pandemik,

iaitu kurang daripada tiga jam bermain secara fizikal yang disarankan WHO.

Daripada masa bermain selama tiga jam, WHO menyarankan satu jam perlu bagi permainan bertenaga di luar, tetapi ramai kanak-kanak tidak memenuhi garis panduan ini semasa pandemik.

Pada 2018 dan 2019, enam dalam 10 atau 60 peratus kanak-kanak bermain di luar satu jam atau kurang setiap hari.

Ini meningkat kepada dua dalam tiga atau 66 peratus kanak-kanak tahun lalu.

Satu lagi dapatan ialah masa tidur yang telah berkurangan daripada 10.75 kepada 10.5 jam sehari.

Meski ini masih lagi dalam garis panduan 10 hingga 13 jam yang disarankan WHO, ia adalah di bahagian spektrum bawah 10 jam.

OBESOGINIK – SIKAP YANG MENYEBABKAN KEGEMUKAN

Profesor Chia berkata hasil kajian itu “tidak mengejutkan” kerana masyarakat hari ini lebih obesoginik iaitu sikap yang menyebabkan kegemukan, misalnya, gaya hidup yang tidak aktif dan kurang bersenam.

Tetapi, apabila dilihat secara keseluruhan, ia membimbangkan kerana mempunyai kesan buruk dari segi kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak dalam jangka masa panjang.

“Dalam masyarakat obesoginik yang kita diami sekarang, ada saja masa menatap skrin, malas melakukan rutin persekolahan dan di rumah serta banyak bermain dalam rumah yang tidak menggunakan tenaga.”

Amalan ini sudah menjadi kebiasaan di sini dan diterima secara meluas oleh ibu bapa yang secara tidak sengaja turut menjadikan anak mereka mengamalkan gaya hidup yang sama,” katanya.

Beliau akur bahawa keadaannya bertambah buruk dengan sekatan pandemik, menyebabkan lebih banyak masa skrin, kurang aktiviti fizikal, masa dalam rumah lebih lama dan cara lebih mudah untuk memesan makanan.

Alat digital seperti telefon bijak dan tablet yang awalnya disasarkan untuk kegunaan golongan dewasa kini kian digunakan oleh kanak-kanak prasekolah, dengan atau tanpa pemantauan ibu bapa.

“Jika ibu bapa mahukan permulaan yang baik untuk anak-anak, mereka perlu sedar bahawa terdapat bukti kukuh daripada ilmu saraf bahawa apa yang dilakukan atau tidak dilakukan ibu bapa dalam lima tahun pertama kehidupan anak-anak amatlah penting.

“Ia bukan sesuatu yang boleh diulangi atau kembali dan mengubahnya pada kemudian hari,” katanya.