

Tangan yang menghayun buaian, bisa menggoncang dunia

NUR ARZUAR ABDUL RAHIM

[f Share on Facebook](#)

[🐦 Tweet on Twitter](#)

[📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 30 OCTOBER 2022



Dr. Nur Arzuar Abdul Rahim

Jabatan Perubatan Klinikal, Insitut Perubatan dan Pergigian Termaju (IPPT)

Bisakah tangan kita menghayun buaian?

Bagaimana jika saya memberitahu anda suatu pepatah yang mungkin pernah anda dengar iaitu ***“Tangan yang menghayun buaian, bisa menggoncang dunia”***. Kedengaran mustahil, bukan? Tangan seorang ibubapa amat besar kuasanya. Metafora lembutnya tangan yang menghayun buaian itu sememangnya tersirat kewibawaan yang luar biasa. Dengan hayunan itu, anak kecil tersebut membesar menjadi generasi yang disegani dan dihormati. Seorang pemimpin yang gah di mata rakyatnya, ilmuan yang alim lagi bijaksana, pahlawan hebat sepanjang zaman adalah hasil ayunan buaian kedua ibubapanya. Persoalannya, tangan menghayun yang bagaimana? Adakah semua ibubapa layak disamakan kedudukannya berdasarkan pepatah di atas?

Pada kali ini saya ingin berkongsi beberapa tips yang boleh dilakukan oleh orang dewasa atau ibubapa yang dapat membentuk anak-anak mereka menjadi insan hebat. Tidak semua anak-anak diluar sana bertuah dapat merasainya, lebih-lebih lagi ibubapa masakini terpaksa berhadapan cabaran dunia moden yang serba mencabar yang menuntut masa yang kurang bersama anak-anak. Jika anak-anak kita boleh meluahkan kepada kita, sudah pasti mereka mahukan didikan yang terbaik agar mereka menjadi insan hebat di masa hadapan. Kita sebagai ibu bapa harus sentiasa melengkapkan diri dengan ilmu mendidik anak-anak sesuai dengan perkembangan mereka. Pengetahuan ini penting agar ia dapat dilakukan lebih awal dan lebih kerap.

Lima tahun pertama yang penting

Ibu bapa perlu tahu, betapa pentingnya **lima (5) tahun yang pertama** (Mohd Hussin, Z.A, Mohd Daud, K, Badaruddin, M.Q., 2021) dalam kehidupan seorang kanak-kanak dari segi kesihatan dan perkembangan mereka terutamanya perkembangan otak. Sebenarnya anak-anak ini telah pun mula belajar sejak berada dalam kandungan perut ibunya, sebelum mereka dilahirkan. Ketika peringkat bayi mereka menangis sepanjang masa. Bayi sentiasa lapar, perlu diberikan susu hampir setiap jam dan banyak pulak membuang air besar. Walau bagaimanapun kita akan lihat mereka kian membesar, setelah itu kelihatan mereka ketawa dan membuat bunyi-bunyi yang lucu. Dari berguling kepada merangkak dan seterusnya berjalan dan berlari. Begitu pantas mereka membesar. Namun itu hanyalah perubahan yang kita sebagai ibu bapa dapat lihat dan dengar. Sebenarnya ada lebih banyak lagi perubahan yang berlaku dalam diri mereka. Mari kita tumpukan kepada perkembangan otak mereka. Otak kanak-kanak berkembang dengan pantas pada tahun-tahun awal kehidupan mereka. Setelah mereka berusia satu tahun, saiz kasar dan berat otak mereka adalah dua kali ganda berbanding ketika mereka bayi yang baru dilahirkan. Perkembangan otak seorang kanak-kanak yang pesat boleh membuat satu juta sambungan saraf neuron bagi setiap saat, bergantung kepada stimulasi yang diberikan dan faktor pemakanan yang baik kepada mereka. Pada usia 7 tahun jumlah isipadu otak kanak-kanak telah hampir 90% isipadu otak orang dewasa. Namun, untuk semua ini berlaku, kanak-kanak memerlukan bantuan kita sebagai orang dewasa lebih-lebih lagi ibu bapa mereka. Oleh itu, apa yang harus kita lakukan? Jika kita ingin yang terbaik kepada mereka perhatikan tips-tips di bawah dengan baik.

Tips mengasah perkembangan sihat kanak-kanak (Teditalk, 2022)

Perkembangan sihat seorang kanak-kanak bergantung kepada lima perkara asas iaitu:

- 1) menyambung dan berhubung (*to connect*)
- 2) bercakap dengan mereka (*to talk and communicate*)
- 3) bermain dengan mereka (*to play*)
- 4) persekitaran rumah yang sihat (*healthy surrounding*)
- 5) masyarakat sekeliling (*community*)

Kesemua faktor diatas dapat membantu mengasah otak seorang kanak-kanak berkembang dan mencapai potensi maksimum mereka. Oleh itu apakah yang boleh dilakukan oleh kita supaya ia benar-benar membawa satu perubahan kepada mereka? Para saintis memanggil kaedah ini sebagai **“Kembali kepada kanak-kanak”** dan **“berkhidmat kepada mereka”**. Sebenarnya itu adalah satu cara seorang dewasa dapat berhubung (***to connect***), bercakap dan bermain dengan mereka.

- Permainan “copycat” membina daya imaginasi dan empati seorang kanak-kanak
- Bermain menamakan benda akan membina perbendaharaan kosa kata dan meningkatkan daya tumpuan dan perhatian mereka
- Permainan seperti “peekabo---- ya, peekaboo” atau “chak....chak” dpt membina daya ingatan dan nilai kepercayaan

Setiap kali ibubapa bercakap atau berbual-bual dengan anak-anak mereka, bermain dengan mereka, membuatkan mereka tertawa, ia bukan sahaja telah membina dan mengukuhkan hubungan dan kesihatan mental anak-anak. Malah, ia sebenarnya mengajar mereka akan kemahiran hidup yang paling penting iaitu bermula dari berkawan sehinggalah kebolehan mengambil ujian, untuk mendapatkan pekerjaan dan sehingga suatu hari nanti mereka akan juga memulakan keluarga mereka sendiri seperti kita. Interaksi awal adalah penting.

Bayangkan ketika kita sedang bermain-main dengan mereka, tiba-tiba kita menukar “mode” dengan hanya berkomunikasi dengan telefon pintar masing-masing, berhenti berhubung tanpa mempedulikan mereka. Ia seolah-olah memutuskan perhubungan yang sedang berlangsung. Kita akan dapati kanak-kanak akan cuba menarik perhatian kita. Mereka akan menghulurkan tangan mereka, mungkin menarik telefon kita. *“mengapa berhenti, tadi kita sedang melakukan aktiviti yang menyeronokkan”*. Kita tahu adalah sangat penting bagi seorang dewasa menggunakan telefon pintar mereka, namun bagi seorang kanak-kanak, mereka

mencari hubungan yang bermakna, berhadapan dan bersemuka. Jika mereka tidak menerima komunikasi yang berkenaan, akan menyebabkan mereka keliru dan tertekan.

Lalu bagaimana jika keseluruhan zaman kanak-kanak tersebut seperti saat kita meninggalkan mereka tadi? Kita memutuskan perhubungan dan komunikasi yang bermakna buat mereka. Betapa sukarnya mereka sebagai kanak-kanak untuk berasa tenang, untuk berasa selamat, untuk belajar mempercayai diri sendiri. Semestinya ia memberi kesan kepada mereka untuk sepanjang hayat. Mereka memerlukan perhatian orang dewasa. Hubungan positif dengan orang dewasa dalam kehidupan kita memberikan anak-anak keyakinan yang kita perlukan untuk mereka mencuba perkara baru, untuk meneroka dan menjadi seorang kanak-kanak.

Malah banyak perkara kecil yang ibu bapa lakukan, telah dikaitkan dengan hasil yang baik untuk perkembangan kanak-kanak. Bercakap dan mendengar cerita mereka, membalas mereka dengan mesra, mengajar mereka huruf dan nombor, membawa mereka mengharungi perjalanan dan lawatan. Membaca kepada kanak-kanak juga sangat penting. Dalam satu kajian, kanak-kanak yang ibu bapanya membaca untuk mereka setiap hari ketika mereka berumur lima tahun. Mereka akan menunjukkan minat dalam pendidikan mereka pada usia 10 tahun. Ingatlah, tempoh yang paling istimewa untuk perkembangan kanak-kanak kita ialah lima tahun yang pertama. Setiap saat bersama mereka, merupakan peluang untuk kita sentiasa berhubung, bercakap dan bermain bersama mereka. Bayangkan perubahan yang boleh kita lakukan jika kita mengambil perkara ini dengan serius dan melakukannya. Bagi kanak-kanak ia bukan hanya sekadar bermain atau permainan yang membuang masa. Ia adalah masa depan mereka.

Rujukan

1. Tedtalk : Moly Wright: How every child can thrive by five (2021). Retrived by October 2022 at <https://www.youtube.com/watch?v=aISXCw0Pi94>,
2. Zabidi Azhar Mohd Hussin, Kamaliah Mohd Daud, Mohammad Qayyum A Badaruddin (2021). Rahsia C.O.M.E.L: Cara Seronok Didik Anak Selangor: Casamas Resources Sdn Bhd.