

PKP dan COVID-19: Kanak-kanak lagi "stress" daripada orang dewasa

Astro Awani

16 April 2020

Isabelle Leong,

KUALA LUMPUR: Hari ini sudah genap sebulan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bagi meratakan lengkungan pandemik COVID-19 di negara ini.

Orang dewasa masih mempunyai kebebasan untuk keluar bagi mereka yang bekerja dalam sektor kritikal (essential services).

Ada juga yang berkesempatan untuk keluar tatkala perlu untuk mendapatkan barangan keperluan.

Jika orang dewasa yang masih dibenarkan untuk keluar mengalami tekanan psikologi, apatah lagi golongan kanak-kanak yang hanya “terperuk” di rumah.

Sepanjang 30 hari pelaksanaan PKP yang kini sudah memasuki fasa ketiga ini, nyata terdapat perubahan besar dalam rutin kanak-kanak yang kebiasaannya bermain dan belajar di sekolah bersama-sama rakan-rakan.

Pakar Perunding Psikiatri Universiti Malaya, Profesor Madya Dr Muhsin Ahmad Zahari berkata psikologi kanak-kanak yang tiada alasan untuk keluar daripada rumah nyata terkesan dan impak tersebut adalah lebih lebih tinggi berbanding orang dewasa.

“Kanak-kanak lebih terkesan dengan PKP kerana mereka masih membesar terutamanya yang berada di sekolah rendah dan awal sekolah menengah.

“Mereka memerlukan rangsangan persekitaran yang positif seperti bermain dengan kawan-kawan kerana itu merupakan salah satu cara pembelajaran bersosial dengan orang lain.

“Buat masa ini, mereka memang tidak boleh bermain di luar rumah bersama-sama rakan-rakan. Oleh itu proses pembelajaran itu terencat,” kata Dr Muhsin ketika dihubungi Astro AWANI.

Pandangan yang sama turut dikongsi Pensyarah Psikologi Sosial Universiti Sains Malaysia, Prof Madya Dr Intan Hashimah Mohd Hashim yang berkata emosi kanak-kanak terganggu kerana terlalu lama “berkurung” di rumah.

“Mereka juga mungkin berasa tertekan dan bimbang dengan keadaan PKP dan COVID-19 yang tidak menentu.

“Mereka berasa risau kerana rutin harian mereka terganggu dan bagi mereka yang perlu mengikuti pembelajaran secara dalam talian, mungkin ini adalah sesuatu yang baharu buat mereka dan mereka memerlukan masa untuk menyesuaikan diri.

“Oleh itu, mereka juga akan menghadapi sedikit sebanyak kesihatan mental,” ujar Dr Intan kepada Astro AWANI.

Apakah cara-cara untuk menjaga kesihatan mental kanak-kanak ketika PKP?

Dr Intan turut berkata ibu bapa harus memberikan perhatian kepada anak-anak mereka terutamanya memberikan ruang kepada mereka untuk meluahkan perasaan.

“Pastikan anak-anak mempunyai ruang untuk meluahkan perasaan, jika mereka berasa takut merasa bimbang dan risau. Pastikan mereka berpeluang untuk meluahkan perasaan mereka.

“Ibu bapa juga perlu menjadi contoh yang baik kepada anak-anak dalam hadapi peristiwa PKP dan wabak COVID-19 ini dengan positif,” tambahnya.

Beliau turut menasihati ibu bapa supaya mengambil pendekatan yang berbeza dengan anak-anak mereka dalam berdepan dengan tekanan psikologi ini.

“Jangan lupa, lain anak ada lain caranya berhadapan dengan situasi ini.

“Ibu bapa harus memberikan perhatian dan lihat jika ada anak-anak yang perlu diberikan lebih perhatian,” katanya.

Memandangkan berbaki 12 hari lagi sebelum PKP ini berakhir, ibu bapa boleh mengambil masa ini untuk mengeratkan ikatan sesama keluarga selain menerapkan nilai kekeluargaan kerana ibu bapa juga banyak menghabiskan masa di rumah.

**© 2020 Astro Awani Network Sdn. Bhd.
(535275-D) All Rights Reserved.**

Source: <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/pkp-dan-covid-19-kanak-kanak-lagi-stress-daripada-orang-dewasa-238632>