



Percuma daripada UrusFamily

Cakap Sampai Anak Dengar

30 ayat ganti berleter, untuk ibu bapa anak 2 hingga 8 tahun



Sebelum mula

Ebook ini untuk ibu bapa, datuk dan nenek yang penat mengulang arahan yang sama setiap hari. Ia bukan tentang menjadi ibu bapa yang sempurna. Ia tentang menukar beberapa ayat, satu demi satu.

Cara guna

- Satu bab seminggu. Jangan cuba semua sekali gus.
- Pilih satu ayat yang paling kena dengan rumah anda, dan sebut ia minggu ini.
- Isi lembaran kerja di hujung bab. Pensel pun cukup.
- Terlepas cakap? Tak apa. Datang semula kepada anak dan cuba sekali lagi.

Kandungan

1	Perasaan dahulu Di kedai	3
2	Huraikan, jangan berleter Pagi sekolah	6
3	Beri pilihan Waktu makan	9
4	Selesaikan bersama Adik-beradik bergaduh	12
5	Puji dengan menghuraikan Sebelum tidur, nenek tinggal sekali	15
	Bagaimana dengan mata dan ganjaran?	18
	30 ayat untuk peti sejuk	19
	Bacaan lanjut	20
	Teruskan dalam UrusFamily	21

Idea dalam ebook ini datang daripada sebuah buku keibubapaan yang terkenal (lihat Bacaan lanjut), ditulis semula dengan kata-kata kami untuk rumah Malaysia. Ia bukan nasihat perubatan.

Perasaan dahulu



Anak yang sedang marah atau sedih tidak boleh mendengar arahan. Bila perasaannya dinafikan, contohnya "**Mana ada sakit**", dia selalunya menangis lebih kuat. Bila perasaan itu dinamakan, dia rasa difahami dan lebih cepat tenang.

Anak 2 hingga 8 tahun belum ada banyak perkataan untuk emosi. Setiap kali anda menamakan perasaannya, anda sedang mengajar kosa kata itu. Menerima perasaan tidak bermaksud membenarkan semua kelakuan: semua perasaan boleh, sesetengah tindakan perlu dihadkan.

Enam ayat untuk dicuba

- 1 **Geramnya bila menara runtuh.**
Namakan perasaan dalam satu ayat.
- 2 **Oh... hmm... ya ke?**
Dengar dulu. Nasihat boleh tunggu.
- 3 **Adik kecewa sebab kawan tak datang.**
Ganti "Alah, itu pun nak menangis."
- 4 **Kalaulah kita ada aiskrim sebesar meja ni!**
Beri hajat dalam khayalan bila jawapannya tidak.
- 5 **Boleh marah. Tak boleh pukul. Jom lukis marah tu.**
Terima perasaan, hadkan tindakan.
- 6 **Adik nak main lagi. Masalahnya, dah nak maghrib.**
Buang "tapi". Guna "masalahnya".

Di kedai

Pasar raya, kaunter bayaran. Aisyah, 4 tahun, nampak kereta mainan.

Sebelum

Aisyah: Nak mainan tu! Nak!

Ibu: Tak boleh. Rumah dah banyak mainan.

Aisyah baring atas lantai dan menjerit.

Ibu: Malu orang tengok. Bangun, kalau tak ibu tinggal.

Tangisan makin kuat. Ibu dukung Aisyah keluar.

Selepas

Aisyah: Nak mainan tu! Nak!

Ibu: (duduk separas mata) Adik suka sangat kereta biru tu, ya.

Aisyah: Suka! Nak!

Ibu: Kalauah kedai ni bagi kita bawa balik satu troli penuh kereta!

Aisyah: (ketawa kecil) Yang merah pun.

Ibu: Yang merah pun. Hari ni kita tak beli mainan. Ibu tulis dalam senarai hajat adik, nanti kita tengok masa hari jadi.

Aisyah merungut, tapi pegang tangan ibu ke kaunter.

Apa yang berubah?

- Ibu tetap tidak membeli. Hadnya sama.
- Aisyah rasa didengar dulu, jadi dia tak perlu menjerit untuk difahami.
- Kalau anak tetap menangis, duduk bersamanya dan sebut perasaan itu sekali lagi. Jangan beli untuk menghentikan tangisan.

Kamus perasaan rumah kita

Tulis situasi yang selalu berlaku di rumah, teka perasaan anak, dan sediakan satu ayat.

Bank perkataan

- geram
- kecewa
- risau
- takut
- malu
- cemburu
- penat
- bosan
- sedih
- seronok
- bangga
- lega

Bila ini berlaku	Anak mungkin rasa	Ayat saya
Adik usik Lego abang	geram	Geramnya bila binaan diusik.

Sekali sehari, namakan perasaan anak sebelum membetulkan. Tanda setiap hari:

IsnSelRabKhaJumSabAhd

Huraikan, jangan berleter



Leteran panjang seperti "**Berapa kali nak cakap?**" membuat anak berhenti mendengar selepas beberapa perkataan. Sindiran, ugutan dan perbandingan dengan abang atau sepupu menyerang diri anak, bukan masalahnya.

Cuba huraikan apa yang anda nampak. Bila anak dengar masalah tanpa tuduhan, dia ada ruang untuk berfikir sendiri apa perlu dibuat. Itulah permulaan tanggungjawab. Naik ke ayat seterusnya hanya kalau yang sebelumnya tidak berjaya.

Enam ayat untuk dicuba

-
- 7 **Ada tuala basah atas katil.**
Huraikan apa yang dilihat, tanpa "kamu".
 - 8 **Tuala basah buat tilam berbau.**
Beri maklumat. Jangan tambah sindiran.
 - 9 **Kasut!**
Satu perkataan. Bukan nama anak.
 - 10 **Kesabaran ibu tinggal sebesar kacang hijau.**
Nyatakan perasaan sendiri tanpa menyerang.
 - 11 **Tuala: "Tolong sidai saya!"**
Nota bergambar di pintu. Baca bersama anak.
 - 12 **Beg sekolah ni lapar. Dia nak makan buku!**
Main-main berkesan untuk anak kecil.
-

Pagi sekolah

6.45 pagi, sesi pagi. Danish, 7 tahun, Tahun 1. Van sekolah sampai pukul 6.55.

Sebelum

Ayah: Danish! Kasut mana? Berapa kali ayah nak cakap, letak kasut di rak!

Danish: Tak tahu...

Ayah: Asyik tak tahu. Tengok kakak, dah siap dari tadi. Lambat lagi, ayah tinggal.

Danish mencebik dan mencari kasut perlahan-lahan.

Selepas

Ayah: Lagi 10 minit van sampai. Kasut belum ada di pintu.

Danish: Alamak.

Ayah: Kasut kiri bawah sofa. Yang kanan ayah tak nampak.

Danish: (merangkak bawah meja) Jumpa!

Ayah: Beg!

Danish: (sandang beg) Siap!

Ayah: Kasut, beg, botol air. Semua siap sebelum van sampai.

Apa yang berubah?

- Ayah bercakap tentang kasut dan masa, bukan tentang watak Danish.
- Kurang perkataan, lebih banyak tindakan.
- Petang itu mereka letak bakul kasut di tepi pintu. Kadang-kadang yang perlu diubah ialah susunan rumah.

Tukar leteran kepada huraian

Tulis leteran yang paling kerap anda ulang, kemudian versi huraian dan satu perkataan.

Leteran saya	Huraian	Satu perkataan
Berapa kali nak cakap, sidai tuala!	Ada tuala basah atas katil.	Tuala!

Ubah rumah, bukan anak

- ☐ Penyangkut rendah untuk tuala dan beg
 ☐ Bakul kasut di tepi pintu
- ☐ Bakul mainan berlabel gambar
 ☐ Baju esok disediakan malam ini



Buat dalam UrusFamily

Tulis tugas rumah sebagai maklumat, contohnya "**Kasut di rak sebelum van sampai**". Anak tanda sendiri bila siap, jadi anda tak perlu mengulang. Mata ikut saiz tugas, daripada 1 untuk tugas sangat kecil hingga 5 untuk tugas besar.

Beri pilihan



Anak kecil sedang belajar bahawa dia boleh mengawal sesuatu. Bila sepanjang hari penuh arahan, dia melawan untuk merasai kawalan itu. Pilihan kecil, yang kedua-duanya anda setuju, memberi rasa kawalan tanpa melepaskan had.

Perkataan "tidak" juga boleh diubah. Had yang sama boleh disampaikan sebagai "**Ya, lepas...**". Anak masih menunggu, tetapi dia mendengar jalan ke hadapan, bukan pintu yang tertutup.

Enam ayat untuk dicuba

13 Baju merah atau biru?

Dua pilihan yang anda dua-dua setuju.

14 Nak mandi sebelum atau lepas makan?

Pilih bila, bukan sama ada.

15 Ya, lepas makan kita ke taman.

Ganti "Tak boleh, belum makan."

16 Nak cedok sendiri atau ibu tolong?

Biar anak buat sendiri bila boleh.

17 Itu memang susah. Butang kecil memang degil.

Hormati usaha. Ganti "Senang je tu."

18 Bagi ibu fikir dulu. Lepas Asar ibu jawab.

Minta masa sebelum menjawab.

Waktu makan

Makan malam. Hana, 3 tahun, tidak mahu sayur dan mahu tengok tablet.

Sebelum

Ibu: Hana, makan sayur tu. Habiskan.

Hana: Tak nak! Nak tablet.

Ibu: Tak boleh! Tak habis makan, tak ada tablet. Orang lain tak ada makanan, tau.

Hana tolak pinggan dan menangis.

Selepas

Ibu: Malam ni ada brokoli dan lobak. Hana nak cuba yang mana dulu?

Hana: Tak nak dua-dua.

Ibu: Brokoli ni macam pokok kecil. Nak sudu besar atau sudu kecil?

Hana: Sudu kuning. (ambil satu brokoli)

Hana: Nak tablet!

Ibu: Ya, lepas makan dan gosok gigi, Hana boleh tengok satu episod. Hana pilih yang mana.

Apa yang berubah?

- Hana makan dua ketul sahaja. Tak apa: matlamat malam ini meja makan yang tenang, bukan pinggan kosong.
- Tablet tetap selepas makan. Hadnya tidak berubah, cuma bunyinya.
- Kalau anak enggan memilih, pilih untuknya dengan tenang: "Hari ni ibu yang pilih."

Pilihan yang saya boleh terima

Untuk setiap waktu yang selalu jadi perang, tulis dua pilihan yang anda dua-dua setuju.

Waktu	Pilihan A	Pilihan B
Pagi sekolah	Roti	Bihun goreng
Waktu makan		
Mandi		
Sebelum tidur		
Di kedai		

Tiga "tak boleh" yang saya tukar

Tak boleh...	Ya, lepas...
Tak boleh main, belum mandi.	Ya, lepas mandi kita main.

Selesaikan bersama



Bila adik-beradik bergaduh, naluri kita mencari siapa salah dan menghukum. Hukuman menghentikan pergaduhan buat sementara, tetapi anak lebih banyak memikirkan rasa tidak adil daripada cara membaiki keadaan.

Untuk masalah yang berulang, duduk dan selesaikan bersama bila semua sudah tenang. Anak seawal tiga tahun boleh memberi idea, dan anak lebih mengikut pelan yang dia sendiri bantu buat. Kalau ada yang cedera atau dalam bahaya, pisahkan dulu. Bincang kemudian.

Enam ayat untuk dicuba

-
- 19 Ibu tak nak cari siapa salah. Jom kita baiki.**
Fokus ke hadapan, bukan kepada pesalah.
-
- 20 Ibu simpan blok ni dulu. Blok yang dibaling boleh kena muka.**
Bertindak untuk melindungi, tanpa tempoh hukuman.
-
- 21 Dua orang, satu tablet. Susah ni.**
Huraikan masalah, bukan orangnya.
-
- 22 Apa idea kamu berdua?**
Biar anak beri idea dulu.
-
- 23 Kita tulis semua idea dulu, yang pelik pun.**
Jangan nilai semasa mengumpul idea.
-
- 24 Maaf maksudnya lain kali buat cara lain.**
Untuk anak yang minta maaf lalu ulang.

Adik-beradik bergaduh

Sabtu petang. Irfan, 7, dan Alya, 4, berebut satu tablet. Nenek ada di ruang tamu.

Sebelum

Alya: Abang tak bagi!

Irfan: Dia kacau! Abang dulu!

Ibu: Siapa mula? Dua-dua sama je. Tablet ibu ambil. Seminggu tak ada tablet!

Dua-dua menangis. Esok petang, gaduh yang sama berulang.

Selepas

Ibu: (selepas semua tenang) Setiap petang ada gaduh pasal tablet. Dua orang, satu tablet. Susah ni.

Irfan: Alya ambil masa abang tengah main.

Ibu: Abang geram bila permainan terhenti di tengah jalan.

Alya: Alya pun nak main!

Ibu: Alya pun nak giliran. Apa idea kita?

Irfan: Guna jam. Seorang 15 minit.

Alya: Alya pilih lagu masa tukar!

Ibu: Ibu tulis dua-dua. Kita cuba minggu ni, Ahad kita tengok jalan ke tak.

Apa yang berubah?

- Tiada hukuman seminggu, tetapi ada pelan yang dua-dua tahu.
- Ibu menamakan perasaan Irfan sebelum meminta idea.
- Kalau pelan gagal, duduk semula dan baiki pelan. Jangan kembali kepada hukuman.

Sesi selesaikan masalah 10 minit

Untuk satu masalah yang berulang. Mula hanya bila semua sudah tenang.

Masalahnya Huraikan tanpa nama pesalah.

Perasaan anak Luangkan masa paling lama di sini.

Perasaan saya Satu atau dua ayat sahaja.

Semua idea, tanpa menilai

1	2
3	4
5	6

Idea yang kita cuba

Siapa buat apa, dan bila kita semak semula



Buat dalam UrusFamily

Simpan keputusan sesi sebagai **Peraturan rumah**, contohnya "Tablet: 15 minit seorang, tukar bila jam berbunyi". Setiap ahli tekan Faham. Jika anda isi ruang akibat, tulis cara membaiki, bukan hukuman. **Mesyuarat keluarga** pula ada senarai topik dan ruang untuk keputusan.

Puji dengan menghuraikan



"Pandai!" dan "Cantik!" mudah disebut, tetapi tidak memberitahu anak apa yang dia buat dengan baik. Pujian yang menilai juga boleh membuat anak risau untuk mencuba lagi. Cuba huraikan apa yang anda nampak atau rasa, kemudian diam. Selalunya anak akan memuji dirinya sendiri.

Dalam keluarga besar, pujian dan label juga datang daripada datuk, nenek dan saudara. Kita boleh memberi gambaran baru tentang anak di depan mereka dengan lembut, tanpa membantah orang tua.

Enam ayat untuk dicuba

25 Butang semua masuk, kasut pun kiri kanan betul.

Huraikan apa yang dilihat.

26 Seronok ibu masuk bilik ni.

Huraikan apa yang dirasa.

27 Itu namanya berdikari.

Namakan kekuatan dengan satu perkataan.

28 Mesti adik bangga dengan diri sendiri.

Ganti "Ibu bangga dengan adik."

29 Mak, tadi Aiman angkat pinggan sendiri.

Biar anak terdengar pujian tentang dirinya.

30 Nanti bila dia sedia, dia salam.

Jawab label "pemalu" dengan hormat.

Sebelum tidur, nenek tinggal sekali

Lepas Isyak. Aiman, 5 tahun, baru kemas mainan. Nenek tinggal bersama keluarga ini.

Sebelum

Ibu: Pandainya anak ibu!

Nenek: Ha, macam tu la. Tadi Mak Long datang, menyorok je. Budak ni memang pemalu.

Ibu: Aiman, lain kali salam orang. Malu nenek.

Aiman diam dan tunduk.

Selepas

Ibu: Lego dalam kotak, kereta dalam bakul, buku pun tersusun. Seronok ibu masuk bilik ni.

Aiman: Aiman susun sendiri. Tak ada orang suruh!

Ibu: Itu namanya bertanggungjawab.

Nenek: Tadi Mak Long datang, menyorok je. Budak ni memang pemalu.

Ibu: (senyum) Aiman ambil masa sikit dengan orang baru, Mak. Nanti bila dia sedia, dia salam. Pagi tadi dia yang hulur kopi pada Mak, kan?

Nenek: Ha'ah, betul.

Apa yang berubah?

- Ibu tidak membantah nenek. Dia beri gambaran baru tentang Aiman.
- Aiman terdengar orang dewasa bercakap tentang kekuatannya.
- Pujian huraian sesuai untuk tugas kecil juga: "Pinggan dah dalam sinki."

Jurnal pujian 7 hari

Setiap hari, tulis satu perkara yang anak buat dan ayat huraian anda.

Hari	Apa anak buat	Ayat huraian saya
Isn		
Sel		
Rab		
Kha		
Jum		
Sab		
Ahd		

Satu label yang saya mahu lepaskan

Label contoh: degil

Sisi baiknya contoh: tekun

Bukti minggu ini



Buat dalam UrusFamily

Hantar **Kudos** (terima kasih) kepada anak dengan sebab yang menghuraikan, sehingga 60 aksara, contohnya "Susun kasut tanpa disuruh". Datuk dan nenek yang ditambah sebagai saudara pun boleh memberi kudos. Kudos tidak membawa mata: ia pengiktirafan, bukan bayaran.



Bagaimana dengan mata dan ganjaran?

Buku yang mengilhamkan ebook ini berhati-hati dengan ganjaran bersyarat seperti "Kalau baik, ibu belikan". Hujahnya: bila anak buat sesuatu kerana hadiah, dia mungkin berhenti bila hadiah tiada. Pakar keibubapaan tidak sepakat tentang perkara ini, dan ada program lain yang menggunakan ganjaran dengan berhati-hati.

UrusFamily ada mata, ganjaran dan pilihan menolak mata. Jadi kami mahu jujur tentang cara kami cadangkan anda menggunakannya.

Mata sesuai untuk

- Menjadikan sumbangan kepada rumah kelihatan, seperti tugas rumah sebenar.
- Satu matlamat keluarga yang semua orang isi bersama.
- Anak yang lebih besar belajar menyimpan dan menunggu.

Elakkan mata untuk

- Membeli kelakuan semasa anak mengamuk: "Diam, nanti dapat mata."
- Perasaan. Jangan beri atau tolak mata kerana anak menangis, marah atau takut.
- Minta maaf, berkongsi dan bercakap baik. Biar ia datang daripada hubungan, bukan harga.
- Menolak mata sebagai hukuman untuk anak kecil. Cuba membaiki bersama dahulu (Bab 4).

Kalau anak mula bertanya "Dapat berapa mata?" untuk setiap perkara, itu tanda untuk kurangkan mata dan tambah huraian serta terima kasih.

30 ayat untuk peti sejuk

Cetak halaman ini dan tampal di tempat anda selalu berleter.

1. Perasaan dahulu

- 1 Geramnya bila menara runtuh.
- 2 Oh... hmm... ya ke?
- 3 Adik kecewa sebab kawan tak datang.
- 4 Kalaulah kita ada aiskrim sebesar meja ni!
- 5 Boleh marah. Tak boleh pukul. Jom lukis marah tu.
- 6 Adik nak main lagi. Masalahnya, dah nak maghrib.

3. Beri pilihan

- 13 Baju merah atau biru?
- 14 Nak mandi sebelum atau lepas makan?
- 15 Ya, lepas makan kita ke taman.
- 16 Nak cedok sendiri atau ibu tolong?
- 17 Itu memang susah. Butang kecil memang degil.
- 18 Bagi ibu fikir dulu. Lepas Asar ibu jawab.

5. Puji dengan menghuraikan

- 25 Butang semua masuk, kasut pun kiri kanan betul.
- 26 Seronok ibu masuk bilik ni.
- 27 Itu namanya berdikari.
- 28 Mesti adik bangga dengan diri sendiri.
- 29 Mak, tadi Aiman angkat pinggan sendiri.
- 30 Nanti bila dia sedia, dia salam.

2. Huraikan, jangan berleter

- 7 Ada tuala basah atas katil.
- 8 Tuala basah buat tilam berbau.
- 9 Kasut!
- 10 Kesabaran ibu tinggal sebesar kacang hijau.
- 11 Tuala: "Tolong sidai saya!"
- 12 Beg sekolah ni lapar. Dia nak makan buku!

4. Selesaikan bersama

- 19 Ibu tak nak cari siapa salah. Jom kita baiki.
- 20 Ibu simpan blok ni dulu. Blok yang dibaling boleh kena muka.
- 21 Dua orang, satu tablet. Susah ni.
- 22 Apa idea kamu berdua?
- 23 Kita tulis semua idea dulu, yang pelik pun.
- 24 Maaf maksudnya lain kali buat cara lain.

Bacaan lanjut

Adele Faber dan Elaine Mazlish, **How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk**, edisi ulang tahun ke-30, Scribner, 2012.

Ebook ini ditulis dengan kata-kata kami sendiri berdasarkan idea dalam buku itu, dan disesuaikan untuk rumah Malaysia dengan anak 2 hingga 8 tahun. Ia bukan ringkasan rasmi dan tidak berkaitan dengan penulis atau penerbitnya. Kalau idea ini membantu, bacalah buku asalnya.

Di laman UrusFamily

Kerja rumah tanpa berleter

urusfamily.com/kerja-rumah-tanpa-berleter

Panduan kerja rumah ikut umur

urusfamily.com/panduan

Had ebook ini

- Ini bukan nasihat perubatan atau psikologi. Cerita dalam buku sumber kebanyakannya pengalaman ibu bapa, bukan kajian terkawal.
- Jika anda bimbang tentang perkembangan, pertuturan atau emosi anak, atau tentang keselamatan sesiapa di rumah, dapatkan bantuan doktor, kaunselor atau pakar kanak-kanak.
- Ebook ini tidak menyentuh hukum mendidik anak dalam agama. Untuk itu, rujuk ustaz atau ustazah yang anda percayai.

Percuma daripada UrusFamily. Boleh dicetak dan dikongsi untuk kegunaan peribadi. Edisi 1, Oktober 2026.

Teruskan dalam UrusFamily



UrusFamily ialah aplikasi keluarga untuk kerja rumah, mata dan matlamat bersama, dibina di Malaysia.

Ebook ini, di dalam app

Tugas rumah dengan mata

Tugas ditulis sebagai maklumat, anak tanda sendiri (Bab 2).

Peraturan rumah dan mesyuarat

Simpan keputusan sesi selesaikan masalah (Bab 4).

Kudos

Terima kasih dengan sebab yang menghuraikan (Bab 5).

Senarai hadiah

Tulis hajat anak tanpa janji membeli (Bab 1).

Anak tidak perlu akaun: profil anak di bawah ibu bapa, dibuka dengan PIN. Tiada iklan. Percuma semasa tempoh pelancaran, kemudian RM 9.90 sebulan atau RM 79 setahun untuk seisi keluarga.

Imbas dengan kamera telefon, atau ketik pautan.



Google Play

Android



App Store

iPhone dan iPad