

# Strategi latih anak puasa bulan Ramadan

**Ramadan** adalah masa terbaik melaksanakan amal ibadah kerana dijanjikan Allah SWT keberkatan dan ganjaran pahala berlipat ganda.

Ulama menyebut, walaupun kanak-kanak belum mukalaf iaitu diwajibkan melaksanakan syariat, namun ibadah puasa dianggap sebagai suatu bentuk latihan.

Tiada hadis Rasulullah SAW yang memberi bukti jelas pada usia berapakah kanak-kanak perlu mula berpuasa. Tetapi ada hadis mengatakan, apabila anak tidak mampu lagi berpuasa dan mula menangis kelaparan, maka puasa mereka boleh dihentikan dan boleh makan.

Diriwayatkan Bukhari dan Muslim, bahawa Rasulullah SAW bersabda: "Kami puasakan pula anak kecil kami, dan kami berangkat ke masjid dengan menjadikan mainan dari kapas buat mereka, jika ada seorang daripada mereka menangis minta makanan, kami berikan mainan itu kepadanya sampai masuk waktu berbuka."

## Latih tahan nafsu makan

Pernyataan ini jelas memberi isyarat bahawa ibadah puasa perlu dididik dan dilatih dalam kalangan anak kecil. Menjadi tanggungjawab ibu bapa memastikan anak seawal usia lima hingga tujuh tahun belajar menghayati kelebihan berpuasa di bulan Ramadan.

Latihan menahan nafsu makan dan minum pada siang hari serta

memperbanyakkan amalan mulia dan mengelak diri daripada kemungkaran sangat besar impaknya apabila anak meningkat dewasa.

Mereka tidak akan berasa canggung dan berat melaksanakan bukannya sahaja amalan berpuasa, bahkan ibadah fardu lain seperti solat dan zakat. Begitu juga jiwa mereka akan terdidik memperbanyakkan juga ibadah sampingan yang melengkapkan diri menjadi manusia soleh dan solehah.

Minda dan pemikiran anak perlu dididik supaya tidak mentafsir bahawa Ramadan ini waktu yang sinonim dengan pesta bunga api dan mercun. Hindarkan mereka daripada terjebak dengan sindrom negatif sebegini yang bukan sahaja membazirkan wang, malah turut membahayakan nyawa mereka.

Anak juga tidak seharusnya dibiarkan terlalu leka menonton televisyen, bermain permainan komputer atau membuat aktiviti tidak berfaedah. Sebaliknya mereka perlu dibimbing menambah amal ibadah dijanjikan ganjaran sangat besar oleh Allah SWT.

Untuk melatih anak berpuasa perlu dimulakan secara berperingkat dan berdikit. Turuti tahap kemampuan mereka seadanya.

Unsur ganjaran juga boleh dipraktikkan dalam kalangan mereka sebagai elemen penggalak. Misalnya menyediakan masakan kegemaran mereka untuk berbuka dan bersahur, pujian, memberikan

hadiah atau sejumlah 'duit raya' jika mereka berjaya melaksanakan ibadah puasa mengikut kemampuan masing-masing.

## Cerita kelebihan puasa

Ibu bapa boleh menceritakan kepada anak perlunya berpuasa dari konteks agama dan kesihatan agar mereka faham bahawa berpuasa adalah amalan yang sangat besar kesan positifnya.

Anak perlu dilatih dengan rukun dan pantang larang ketika berpuasa supaya mereka bijak memelihara kesempurnaan puasa mereka. Pada Ramadan ini juga, mereka boleh diajak menunaikan solat fardu dan solat tarawih secara berjemaah sama ada di rumah atau di masjid dan juga bertadarus al-Quran bersama.

Anak juga boleh diasuh mengeratkan hubungan silaturahmi sesama keluarga, jiran dan masyarakat dengan menganjurkan majlis berbuka puasa, berziarah dan bersedekah.

Jika kaedah disarankan ini dapat dipraktikkan kepada anak sepanjang Ramadan, diyakini bahawa mereka akan menjadi bukan sahaja umat Islam yang diredai-Nya, bahkan menjadi insan sempurna akhlak dan tatasusila.



**Dr Khairunneezam Mohd Noor**

Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, USIM

[FOTO HIASAN]



*Ibu menyediakan menu kegemaran berbuka antara penggalak melatih anak berpuasa.*