

05/07/2002

Remaja diajar cara kendalikan tekanan

Norzilawati Abdul Halim

PERSATUAN Kesihatan Mental Malaysia dengan kerjasama Majlis Aids Malaysia dan Pusat Sains Negara menganjurkan bengkel remaja tahunan 'Kemahiran Menangani Tekanan' yang dihadiri lebih 50 remaja dari usia 16 hingga 17 tahun di Pusat Sains Negara, baru-baru ini.

Bengkel sehari yang dirasmikan Presiden Majlis Aids Malaysia, Datin Paduka Marina Mahathir, bertujuan membantu remaja dari sudut kemahiran mengendalikan tekanan hidup dengan cara matang dan sihat. Antara inti pati bengkel yang disampaikan meliputi empat topik, iaitu Perhubungan Lelaki dan Perempuan, Penerokaan Kerjaya, Perhubungan Anak dan Ibu Bapa serta Komunikasi dan Rundingan.

Melalui pendekatan ini, remaja mempelajari kemahiran seperti menangani emosi, menyelesaikan konflik, menghadapi tekanan daripada ibu bapa, menghadapi tekanan seksual, berkomunikasi secara berkesan, berunding untuk mencapai matlamat dan sebagainya.

Dari sudut penerokaan kerjaya, peserta bengkel didedahkan pelbagai pilihan kerjaya masa kini. Bengkel ini menumpukan mengenai pentingnya mencari kerjaya yang memuaskan dan diminati. Sehubungan itu, penceramah yang dijemput adalah pakar dalam bidangnya.

Selain bengkel penerokaan kerjaya, peserta bengkel dibahagikan kepada beberapa kumpulan diketuai pemudah cara masing-masing yang ditugaskan untuk membantu remaja dari segi cara menangani tekanan. Menerusi pembahagian kumpulan kecil, remaja akan berasa lebih berani untuk menyuarakan pendapat dan permasalahan kepada pemudah cara masing-masing.

Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia, Dr Rabindran Gonzaga, berkata bengkel ini turut bertumpu kepada ibu bapa yang bertujuan meningkatkan kefahaman mengenai anak mereka. Pendedahan bengkel ini dapat membantu ibu bapa mengendalikan anak remaja mereka jika berdepan tekanan.

Ceramah khusus untuk ibu bapa ini disampaikan Pakar Klinikal Psikologi, Dr Teoh Hsien Jin, yang menyentuh aspek menangani perasaan dan emosi, cara memilih kawan dan bagaimana menangani konflik remaja.

Dr Teoh berkata, ibu bapa perlu menentukan setiap remaja membesar dan berkembang secara positif dari segi fizikal, mental, emosi dan sosial.

Secara asasnya, remaja terbahagi kepada tiga peringkat, iaitu remaja awal dari usia 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan 16 hingga 18 tahun dan remaja akhir 19 hingga 21 tahun.

Katanya, dalam tempoh awal remaja, mereka memerlukan rangsangan, cara dan gaya keibubapaan berkesan bagi meningkatkan kemampuan anak remaja. Ibu bapa juga perlu prihatin kepada pengaruh persekitaran kerana ia memberi kesan terhadap perkembangan dan tingkah laku anak. Sehubungan, ibu bapa harus menjadi contoh yang baik kerana ia adalah asas utama dalam menentukan perkembangan dan tingkah laku anak-anak.

"Selain pengaruh dalaman (keluarga), rakan sebaya juga memberi pengaruh besar kepada pembentukan keperibadian anak anda. Sehubungan itu, ibu bapa hendaklah mengawal dari sudut pergaulan dan sentiasa mengambil tahu latar belakang rakan mereka. Pastikan pemilihan rakan sebaya atau rakan karib dibuat mengikut kepercayaan, pencapaian pelajaran atau status hidup.

"Berdasarkan kajian Kementerian Kesihatan pada 2000 yang membabitkan 400 remaja di bandar mengenai tahap kesihatan mental remaja, mendapati 13 peratus secara keseluruhannya mengalami masalah kesihatan mental seperti kemurungan dan tekanan.

"Selain itu, kajian turut mendapati 15.5 peratus daripadanya bersifat

agresif, 23.2 peratus remaja mengalami kemurungan, 8.4 peratus pernah melakukan jenayah kecil, 18.1 peratus daripadanya menyisihkan diri, 5.8 peratus mengalami kegelisahan dan 27.7 peratus mengadu mengalami kesakitan ringan seperti lenguh sendi, migrain dan sakit belakang. Hasil kajian ini menunjukkan satu daripada lima remaja terdedah kepada kesihatan mental," katanya jika senario ini tidak dibendung awal, ia akan menjejaskan masa depan remaja.

Dr Teoh menyarankan bagi menangani masalah ini, ibu bapa berfungsi penting dalam membentuk sahsiah, tingkah laku dan pastikan mereka diterapkan amalan nilai murni. Ibarat melentur buluh biar dari rebung, ibu bapa sepatutnya menerapkan amalan akhlak mulia seperti hormati orang tua, mematuhi undang-undang dan peraturan keluarga secara munasabah, mengamalkan tutur kata bersopan, pendedahan penghayatan dan mengamalkan perintah agama serta disiplin diri.

Tambah Dr Teoh, ibu bapa harus mewujudkan persekitaran rumah yang mesra remaja dengan menyediakan keperluan mereka, banyak berhubungan, sentiasa bersedia membincangkan masalah dan isu semasa bersama anak.

Galakkan anak remaja supaya menyertai kegiatan dan riadah yang sihat bagi memastikan tubuh dan minda mereka sentiasa cerdas dan sihat.

Sehubungan itu, bagi mewujudkan hubungan mesra antara ibu bapa dan anak, ibu bapa perlu bijak berkomunikasi agar setiap masalah yang sedia ada itu dapat diatasi. Sebagai ibu bapa, mereka perlu mendengar keluhan dengan teliti dan penuh simpati, cuba elak dari mengkritik, berleter dan memperli anak kerana ini akan menyebabkan anak remaja rasa rendah diri dan tiada keyakinan.

Anak remaja juga perlu diberi maklum balas yang positif bagi menandakan ibu bapa faham dalam apa juga permasalahan yang didedahkan, galakkan mereka belajar membuat keputusan sendiri secara matang dan jangan sesekali memaksa anak remaja bersetuju atau menerima pandangan yang dikemukakan oleh ibu bapa mereka.

"Oleh itu, pembentukan peribadi remaja boleh dibimbing dengan mengamalkan pendekatan seperti sentiasa berkomunikasi dua hala bersama anak. Ibu bapa hendaklah menunjukkan contoh dan teladan yang baik, berikan pengiktirafan kepada remaja sebagai individu yang mempunyai hak dan tanggungjawab mereka. Selain itu, ibu bapa juga bertanggungjawab memberi pendidikan secukupnya dalam menentukan masa depan mereka.

"Keperluan emosi juga penting kepada remaja kerana peringkat usia ini, mereka mudah terasa dan kecil hati sekiranya ibu bapa tidak memberi secukup perhatian kepada mereka.

"Emosi mempunyai pengaruh besar terhadap tingkah laku remaja. Memahami perasaan remaja menjadikan emosi mereka tenang dan ini menimbulkan kemesraan dan kebahagiaan dalam keluarga.

"Apabila semua unsur ini digabungkan dan ditambah pula pemahaman ibu bapa terhadap anak mereka maka wujud satu keluarga yang harmoni dan bahagia. Bukan setakat itu saja, amalan murni ini akan diturunkan dari generasi ke generasi," katanya.