

Pelajar asrama tidak mesra keluarga

Hubungan dengan famili menjadi renggang, janggal

KAUNSELING REMAJA

**Prof Madya Datin
Dr Sapora Sipon**
TEKUN@MINDA.COM.MY

? Saya remaja tingkatan satu yang baru saja duduk di asrama penuh di Pahang. Saya gembira terpilih melanjutkan pelajaran di salah sebuah sekolah tersohor negara ini.

Saya mendapat rakan baru dan menumpukan lebih perhatian kepada pelajaran kerana mahu mencapai cita-cita menjadi seorang doktor.

Bagaimanapun, duduk di asrama menyebabkan hubungan dengan keluarga agak renggang. Dulu kami sentiasa bersama, tapi kini apabila bersama mereka saya berasa janggal.

Saya juga sudah kekok untuk mengemas rumah kerana di asrama kami hanya belajar dan menguruskan diri sendiri saja.

Saya jadi serba salah dan malu pada keluarga dan diri sendiri.

**SEDIH,
Pahang.**

! Pelajar asrama tidak dapat mengelak daripada menghabiskan sebahagian besar kehidupan persekolahan di asrama sekolah. Apabila ini berlaku, hubungan keluarga dari aspek masa akan berkurangan.

Namun, ini tidak bermakna pelajar yang tinggal di asrama tidak akan mempunyai hubungan yang harmoni dengan keluarganya.

Hubungan keluarga harmoni dibina berdasarkan banyak elemen seperti berkasih sayang, saling menghormati dan saling menghormati.

Adik mengambil keputusan belajar di asrama kerana mahu melanjutkan pelajaran sekali gus mencapai cita-cita untuk menjadi seorang doktor.

Syabas diucapkan atas ke-sungguhan adik untuk menuntut ilmu.

Hubungan mesra adik dengan ibu bapa belum terlambat untuk ditingkatkan kerana masih ada banyak cara untuk berhubungan dengan mereka.

Contohnya, waktu melawat seperti pada hari minggu atau waktu cuti persekolahan adik boleh gunakan sebaik-baiknya untuk memenuhi ruang-ruang kosong perhubungan antara adik dengan ibu dan bapa. Begitu juga membina hubungan mesra adik dengan adik beradik yang lain.

Memang benar, jika kita duduk di asrama ia akan mengurangkan masa adik untuk melakukan kerja rumah sekali gus meningkatkan lagi rasa kekok sedia ada. Kemahiran lain seperti memasak juga akan berkurangan kerana adik tidak melakukannya selalu.

Tapi ini perkara biasa dan adik tidak perlu malu kerana masa sekarang ban-

yak cara boleh dilakukan untuk meningkatkan kemahiran atau menampung kekurangan sedia ada.

Antaranya belajar melalui buku resipi yang ada. Adik juga boleh belajar resipi melalui rancangan televisyen atau laman web.

Doktor harap adik akan menguatkan azam untuk terus belajar bersungguh-sungguh dan pada masa sama sentiasa menghubungi keluarga agar ikatan kekeluargaan tidak menjadi renggang.

? Saya berumur 20 tahun dan menghadapi masalah tidak pandai berbual walaupun bersama kenalan terdekat.

Saya sangat hairan kerana dengan ayah saya sekalipun saya tidak pandai berbual. Apabila ditanya sepele saya akan menjawab sepele.

Pada mulanya saya fikirkan apabila umur saya masih kecil mungkin saya tidak pandai beramah mesra, tetapi saya dapati masalah ini berlanjutan sehingga sekarang.

Saya cuba untuk mengubahnya dengan menghadiri majlis-majlis keramaian di rumah sanak saudara, tapi apabila di majlis itu saya merasakan seperti orang asing.

Peliknya lagi apabila saya bersama kawan-kawan saya boleh berbual dan bergurau seperti biasa. Saya dapati bila tidak selesai dengan seseorang saya tidak pandai berbual dengannya.

Sebaliknya, apabila saya merasa selesai dengan personalitinya saya dapat berbual dengan baik.

Remaja 'kelu' berbual dengan ayah

Pendek kata saya suka berkawan dengan orang yang peramah dan banyak mulut agar saya tidak perlu bercakap banyak.

Dr, kenapa begitu susah untuk saya beramah mesra dengan orang lain. Saya tidak kisah sangat kalau saya tidak pandai beramah mesra dengan orang asing tapi saya mahu dan teringin untuk beramah mesra dengan ayah.

Ayah sering berkecil hati kerana saya tidak berbual dengannya. Saya sedih melihat orang lain bergurau dengan keluarga mereka sendiri padahal saya hanya mampu menjawab soalan yang ditanya. Keluarga saya sama sekali tidak bermasalah. Saya keliru dan inginkan jalan penyelesaian. Bantu saya Dr.

**REMAJA JANGGAL,
Melaka**

! Personaliti seseorang berbeza dan

unik. Ahli psikologi menjelaskan terdapat personaliti jenis ekstrovert dan introvert.

Sesuatu yang normal apabila individu sukar untuk membina hubungan dengan orang yang baru dikenali mahupun sanak saudara dan rakan-rakan berdasarkan faktor personaliti dan faktor lain.

Masalah tidak pandai berbual adik boleh cuba diatasi melalui beberapa petua. Pertama, adik perlu sedar bahawa kebanyakan rasa ketakutan hanya berada dalam diri. Untuk mengatasi masalah ini, adik perlu membentuk satu imej pemikiran yang sihat apabila bertemu dengan orang.

Ada individu yang melihatnya sebagai satu peristiwa yang menakutkan kerana bimbang perlu membuat satu ekspresi yang baik apabila bertemu dengan orang lain.

Semakin banyak kita memikirkan perkara ini, semakin menakutkan. Rasa malu

kepada orang lain lahir hasil dari ketakutan ini.

Dalam usaha untuk memudahkan perbualan, perkara lain ialah baik jika kita dapat mulakan perbualan yang kecil dengan orang yang kita ingin berbicara. Seterusnya, biasakan dengan menyertai kumpulan atau persatuan yang diminati.

Banyak kumpulan pertemuan atau persatuan yang ada. Adik juga boleh menghadiri kursus atau bengkel yang menjadi tempat berhimpun individu mempunyai masalah seperti adik.

Dalam membina persahabatan, adik juga boleh membabitkan diri dengan kerja-kerja kebajikan. Berhubung melalui Internet adalah satu usaha baik untuk memulakan sesuatu persahabatan. Ramai yang mendapat pasangan hidup bermula dengannya.

Memulakan perbualan memerlukan adik membuat langkah pertama. Jangan

tunggu untuk orang lain menegur atau memulakan perbualan. Adik kena ambil inisiatif untuk bertegur siapa.

Mulakan perbualan adik dengan yang mudah dan kecil. Memberi salam atau bertanya khabar adalah contoh yang baik.

Sikap tidak menghukum orang lain juga dapat membantu dalam merencanakan perbualan dan membina persahabatan.

Jangan terlalu mendesak untuk membina sesuatu persahabatan.

Berikan persahabatan ruang untuk berkembang. Adik juga perlu berhubung secara ikhlas. Apa yang sering berlaku ialah kita terlalu memikirkan mengenai diri sendiri sehingga terlupa mengenai keperluan orang lain.

Apa yang selalu kita fikirkan ialah apa yang orang lain akan fikirkan terhadap kita, apa yang perlu kita

cakap dan juga apa langkah yang perlu kita ambil seterusnya. Perkara ini menghalang kepada pembinaan sebuah perhubungan yang baik.

Apa yang lebih penting ialah jadilah diri sendiri. Jangan ubah diri semata-mata untuk mencari kawan.

Persoalan adik dengan ayah boleh cuba diatasi dengan adik menerangkan personaliti adik sebenar. Beritahu ayah bukan adik bertujuan bersikap dingin terhadapnya tetapi itulah diri adik sebenar dan sedang berusaha untuk berubah dari seorang yang rendah diri dan pendiam kepada lebih mesra.

Secara psikologinya, individu akan dapat berbicara dengan baik dan rancak apabila merasa selesai dengan personaliti individu.

Tidak hairan apabila dengan kelompok yang disukai, adik tidak menghadapi sebarang masalah berkomunikasi.

