



## kaunseling Remaja

Prof Madya Datin Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangan Pengelola Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada [rencana@hmetro.com.my](mailto:rencana@hmetro.com.my)

# Tertekan desakan ibu

*Calon SPM perlu beriadah untuk kecergasan minda dan bukan sekadar belajar sepanjang masa*

### SOALAN

**S**AYA sekarang mengalami tekanan dengan ibu yang sering mahukan saya belajar setiap masa.

Saya tahu tanggungjawab sebagai seorang pelajar yang bakal mengambil peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia pada tahun ini namun adakah saya perlu belajar tanpa mengira waktu hingga tidak boleh lagi beriadah?

Dulu saya memang tidak akan keluar rumah kerana pada masa itu tidak memikirkan cara untuk menjaga kesihatan.

Namun, kini saya sedar tidak ada gunanya terperap saja di rumah kerana percaya aktiviti

berbentuk fizikal juga mampu menyumbang pada badan yang cergas dan minda cerdas untuk mengulang-kaji pada waktu malam pula.

Saya memahami kehendak ibu yang mahu saya belajar bersungguh-sungguh untuk berjaya.

Tapi sebagai seorang remaja saya juga tahu pagi ialah waktu untuk saya menimba ilmu di sekolah dan petang pula beriadah sementara malam untuk mengulang kaji.

Saya lebih suka beriadah pada waktu petang dengan aktiviti yang menyihatkan badan dan sudah tidak gemar melepak atau merempit seperti yang dilakukan remaja pada

waktu sekarang.

Saya tertekan sangat dengan situasi ini tapi tidak tahu bagaimana hendak menyelesaikan masalah ini.

A.K.S.A  
Perak

### JAWAPAN

**P**ERTAMANYA Dr ucapkan tahniah kerana adik seorang yang tahu mengenai kepentingan pelajaran.

Adik juga seorang yang bijak membahagikan masa belajar. Sikap ini memang penting untuk kejayaan dalam pelajaran.

Dr doakan adik akan berjaya dalam pelajaran dan menjadi

insan berguna.

Keinginan berbeza antara ibu bapa dengan anak sememangnya sering mendatangkan konflik.

Ibu bapa ingin kehidupan yang terbaik untuk anak-anak mereka.

Berjaya dalam pelajaran adalah antara mekanisma kejayaan kehidupan.

Apatah lagi dalam dunia di mana keputusan peperiksaan terbaik adalah antara petunjuk kejayaan ibu bapa mendidik anak mereka.

Justeru, kejayaan anak dalam peperiksaan utama negara sering menjadi impian ibu bapa.

Sebaiknya adik berbincang

dengan ibu dan menerangkan kenapa adik memerlukan masa untuk beriadah.

Mungkin ibu merasa tidak selesa melihat perubahan yang berlaku kepada adik.

Contohnya, kalau dulu, adik tidak keluar rumah pada waktu petang tapi kini sudah berbeza sekarang.

Perkara-perkara ini boleh membuatkan ibu merasakan seolah-olah adik sudah memberi perhatian yang kurang kepada kepentingan pelajaran.

Sebaiknya, terangkan dengan berhemah dan memberi sebab-sebab kukuh mengapa adik memerlukan waktu riadah itu.

Ibu yang menyayangi anak selalunya akan memahami situasi ini walaupun masih timbul kerisauan.

Pada masa sama, jelaskan bagaimana adik masih dapat belajar dengan baik ditambah dengan pemikiran dan badan lebih sihat.

Membuat jadual waktu boleh menunjukkan seriusnya adik untuk mengikut perancangan dibuat.

Sekiranya adik takut untuk berbincang dengan ibu mengenai perkara ini, gunakan orang tengah yang amat dipercayai ibu.

Semoga adik akan sihat kesihatan, cemerlang pelajaran dan menjadi anak yang baik.