

Sentiasa di sisi, bila-bila diperlukan

BERSAMA



DR MOHAMAD MALIKI OSMAN

KETIKA kedua-dua anak saya masih kecil, saya dan isteri sentiasa menyimpan tilam tambahan di bawah katil dalam bilik tidur kami. Kami menggelarkannya “TBK: Tilam Bawah Katil”.

TBK mempunyai fungsi yang amat penting. Sekiranya salah seorang anak kami sakit, bilik kami berubah menjadi ‘sick bay’ atau sudut rawatan.

TBK akan ditarik keluar untuk Lidia atau Adli tidur di atasnya di lantai bersebelahan dengan katil kami.

Sebagai ibu bapa, kami berasa tenang kerana dapat terus memantau dan merawat anak kami sepanjang malam.

Sehinggalah ke zaman remaja mereka, kami terus pastikan TBK yang bersih dan empuk sentiasa ada.

Pada masa-masa sukar, TBK menjadi tempat dituju – ia sentiasa di sisi, bila-bila perlu. Samalah seperti kami, ibu bapa mereka yang mereka dampingi untuk mendapatkan sokongan moral dan tempat mengadu.

Saya rasa, ibarat TBK tersebut, anak-anak kami melihat kami sebagai kusyen yang mampu mengurangkan tekanan dan cabaran yang sering melanda pada zaman remaja.

Namun begitu, interaksi yang kerap dan hubungan keluarga yang mesra tidak bermakna hidup kami bebas daripada pasang surut kehidupan.

Seperti anak-anak lain, kededua anak kami juga menghadapi pelbagai tekanan. Namun, mereka tahu ibu dan bapa mereka sentiasa bersedia untuk memberi sokongan moral.

Meskipun mereka sentiasa berusaha gigih



untuk mencapai yang terbaik, kami sentiasa menekankan pentingnya kesejahteraan diri, perwatakan yang mulia dan nilai yang positif, bukan setakat gred yang baik.

Hakikatnya, kita semua sedar ia tidaklah semudah itu.

Selaku ibu bapa, kita bermati-matian memberikan yang terbaik untuk anak-anak kita. Mereka juga sentiasa mahu menggembarakan kita.

Apa yang paling penting ialah untuk anak-anak kita yakin bahawa mereka boleh mengadu dan meluahkan masalah mereka kepada ibu bapa.

Saya yakin saat-saat genting di mana Lidia dan Adli selesa meluahkan masalah mereka dan meminta nasihat dan pandangan daripada kami adalah hasil detik-detik yang kami kongsi selama ini sebagai keluarga, termasuk bersiar-siar, menonton wayang, makan bersama dan membaca buku sebelum tidur semasa kecil hinggalah ke perbualan hati-ke-hati di atas TBK.

Malahan hingga ke hari ini, TBK masih

setia di tempatnya walaupun sudah lama tidak dikunjungi. Namun bila-bila perlu, ia tetap di sisi.

Bagaimanakah anak-anak kita boleh tetap berjaya walaupun berdepan dengan tekanan?

Anak-anak dan belia kita hari ini hidup dalam dunia yang lebih kompleks dengan pelbagai tuntutan. Ini dirumitkan lagi dengan pengalaman dalam talian.

Sedang kita selaku ibu bapa dan anggota keluarga memainkan peranan menyokong mereka, saya amat sukacita kerana pihak sekolah juga turut aktif menyokong ibu bapa memahami perkembangan persekitaran kehidupan yang terkini yang dilalui anak-anak remaja kita.

Tahun ini, Kementerian Pendidikan (MOE) telah melaksanakan kurikulum Pendidikan Perwatakan dan Kewarganegaraan (CCE) yang telah disemak semula, termasuklah pendidikan kesihatan mental dan pengukuhan kesejahteraan siber.

Semakan ini mengambil kira cabaran kontemporari seperti penggunaan peranti digital secara berlebihan dan perbandingan sosial yang tidak sihat dalam media sosial termasuk isu identiti, harga diri dan penerimaan sosial dalam pembangunan seseorang remaja.

Sebagai sebahagian daripada pendidikan kesihatan mental, pelajar diajar cara untuk mengenal pasti dan mengurus emosi mereka, mengenal pasti tanda-tanda tekanan, memikirkan semula cara menangani pemikiran yang negatif dan meminta bantuan apabila perlu.

Lebih penting lagi adalah untuk remaja menerima hakikat bahawa pengalaman ini merupakan sesuatu yang berlaku kepada semua orang dalam perjalanan hidup mereka.

Kami memperkenalkan Guru CCE Khas. Guru-guru ini telah dilatih untuk membimbing perbincangan topik-topik yang kompleks dan pada masa yang sama menyokong guru-guru lain.

Kami juga akur bahawa kanak-kanak, ter-

utama sekali remaja, lebih cenderung untuk berkongsi dan mengadu dengan rakan sebaya mereka mengenai isu-isu sedemikian.

Oleh itu, kami memperkenalkan sistem sokongan rakan sebaya di semua sekolah. Pelajar terpilih akan dilatih sebagai Pemimpin Sokongan Rakan Setara agar mereka dapat membantu rakan-rakan mereka dengan lebih baik.

Melalui CCE juga, setiap pelajar diajarkan agar berbaik budi, sedia membantu, memberi sokongan emosi dan menjadi pengaruh yang positif semasa sendiri.

Kesimpulannya, apabila kita bercakap tentang kesihatan mental kanak-kanak dan kesejahteraan diri, jaringan sokongan yang menyeluruh diperlukan, daripada ibu bapa, saudara-mara, pihak sekolah dan masyarakat.

Kita perlukan satu ekosistem yang menggalak para remaja tampil lebih awal sekiranya mereka memerlukan bantuan dan menyampaikan mesej bahawa ‘meminta bantuan merupakan cara untuk menangani masalah dan bukan menunjukkan kegagalan menangani masalah’.

Ini akan mengurangkan stigma yang sering dikaitkan dengan isu-isu kesihatan mental dan yang sering membuat remaja berasa keberatan untuk tampil meminta bantuan.

Apabila saya mengimbas kembali zaman persekolahan anak-anak saya, saya menghargai perkongsian dengan guru-guru dalam sama-sama membangunkan setiap pelajar.

Kita akur bahawa kita mahu yang terbaik untuk anak-anak kita.

Oleh itu, usah lokek memberikan kata-kata semangat, menunjukkan kasih sayang tanpa bersyarat dan sokongan yang menyeluruh demi kesejahteraan mental anak-anak kita.

Jika TBK adalah rahsia saya dan isteri, saya pasti anda juga mempunyai cara anda tersendiri.

Ayuh, sama-samalah kita mainkan peranan dalam membantu anak-anak kita mengharungi dunia ini dengan selamat dan yakin.

► Penulis Menteri di Pejabat Perdana Menteri serta Menteri Kedua Pendidikan merangkap Ehwal Luar.

SOKONGAN SENTIASA ADA: Dr Maliki yakin akan perlunya terus berusaha berhubung dan mendekati pelajar untuk mengingatkan mereka bahawa sokongan sentiasa ada.
– Foto MOE