



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

KAMPUS
BINTULU
SARAWAK
BINTULU SARAWAK CAMPUS



#PUTRA PARENTING KIT

NOTA PAPA & MAMA OHSEM!

UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA KAMPUS BINTULU SARAWAK



Diterbitkan oleh:
Seksyen Kaunseling dan Kebajikan Pelajar, UPMKB
086-855657
kaunselor.btu@upm.edu.my

Hairunisah Abdul Rahman / Muhammad Abdul Rahim Habib / Chan Siaw Leng/
Karmilah Abdullah/ Joyce Morris Kapong, 2023

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

NOTA PAPA & MAMA OHSEM!/ HAIRUNISAH ABDUL RAHMAN/
MUHAMMAD ABDUL RAHIM HABIB / CHAN SIAW LENG/ JOYCE MORRIS
KAPONG/ KARMILAH ABDULLAH
Mode of access : Internet
e ISBN 978-629-98110-1-5

#Putra Parenting Kit

NOTA PAPA & MAMA OHSEM!

HAKCIPTA

Hak cipta Seksyen Kaunseling dan Kebajikan Pelajar 2023 Keluaran Pertama 2023 Hak cipta terpelihara. Pembaca TIDAK DIBENARKAN MENYEBAR, MENGELUAR ulang mana-mana bahagian penulisan ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara sekalipun sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau apa sahaja KECUALI bagi TUJUAN PENDIDIKAN SAHAJA tanpa melibatkan keuntungan. Penulis juga tidak menjamin apa yang terkandung adalah sesuai untuk pembaca namun semua isi kandungan adalah melalui pengalaman serta kepakaran penulis sendiri.

Diterbitkan oleh:
Seksyen Kaunseling dan Kebajikan Pelajar,
Bahagian Hal Ehwal Pelajar,
Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak,
Jalan Nyabau, 97008 Bintulu,
Sarawak
086-855657
kaunselor.btu@upm.edu.my

Hairunisah Abdul Rahman / Muhammad Abdul Rahim Habib / Chan Siaw Leng/ Joyce Morris Kapong/ Karmilah Abdullah, 2023



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia

eISBN 978-629-98110-1-5

#Putra Parenting Kit

NOTA PAPA & MAMA OHSEM!



ISI KANDUNGAN

Pengakuan Prakata Penghargaan Biodata Penulis	03
Pengenalan	08
Stres Ibu Bapa	09
Menguruskan Stres	12
Gaya Keibubapaan	20
5 Bahasa Cinta Anak	26
Tip Dekati Anak	31
Hala Tuju Keluarga	38
Koleksi Kata-kata	41
Direktori Penting	53
Nota	55

PENGAKUAN



Ebook ini adalah karya Dr. Chan Siaw Leng, Hairunisah Abdul Rahman, Joyce Morris Kapong, Dr. Kamilah Abdullah dan Muhammad Abdul Rahim bin Habib.

Isi Kandungan ebook ini adalah mengenai pengenalan kepada stres, tip keibubapaan serta senarai semak penting yang boleh dijadikan panduan kepada ibu bapa dalam mendepani isu kesihatan mental kanak-kanak.

Oleh itu, Nota Papa Mama Ohsem! ini sesuai diamalkan oleh golongan ibu bapa bagi menguruskan isu kesihatan mental kanak-kanak. Bonus untuk pembaca juga adalah teknik relaksasi yang boleh ditonton melalui imbasan pada QR code yang dikongsikan.

Putra Parenting Kit

NOTA PAPA & MAMA OHSEM!

PRAKATA



Assalamualaikum

Segala puji bagi Allah S.W.T selawat dan salam kepada junjungan mulia Nabi Muhammad S.A.W, keluarga serta sahabat baginda, buku Superb Parents Checklist ini berjaya disediakan sebagai rujukan dan panduan ibu bapa.

Seperti yang umum ketahui, isu kesihatan mental merupakan isu global yang semakin membimbangkan. Perkara ini turut memberi kesan kepada mahasiswa-mahasiswi di universiti. Terdapat pelajar yang mengalami kesukaran apabila berdepan dengan sesuatu permasalahan dalam kehidupan.

Sehubungan itu, buku ini diterbitkan bagi membantu ibu bapa mendapatkan rujukan dan panduan yang ringkas dan pantas serta boleh dibawa ke mana-mana hanya melalui gajet masing-masing.

Melalui pembacaan dalam buku ini, diharapkan ibu bapa boleh mendapat lebih banyak idea untuk menguruskan anak-anak dengan lebih berkesan.

Diharapkan juga ibu bapa dapat memanfaatkan tip serta panduan yang telah dikongsikan dalam buku ini bagi memastikan kesejahteraan mental anak-anak dapat dijaga sebaiknya.

Sekian, terima kasih.

Putra Parenting Kit

NOTA PAPA & MAMA OHSEM!

PENGHARGAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum

Sekalung penghargaan juga diucapkan kepada semua penulis-penulis buku Nota Papa & Mama Ohsem kerana berjaya menyiapkan buku ini dengan jayanya mengikut masa yang ditetapkan.

Tidak dilupakan juga ucapan penghargaan kepada pihak UCTC, Universiti Putra Malaysia atas ruang dan peluang yang telah disediakan bagi menerbitkan buku ini walaupun terdapat kekangan masa dan jurang tempat yang terpisah dengan Laut China Selatan antara UPM kampus induk dan cawangan. Halangan ini membuatkan semangat untuk menyiapkan buku ini dengan lebih cepat agar dapat digunakan oleh masyarakat di Rumah Jungang, Bintulu, Sarawak.

Sekalung penghargaan juga diucapkan kepada Pengurusan UPMKB atas sokongan dan dorongan sepanjang proses buku ini disiapkan.

Semoga buku ini akan memberi manfaat kepada semua. Sebarang komen atau cadangan bolehlah dikemukakan ke alamat emel kaunselor.btu@upm.edu.my. Sekian, terima kasih dan wassalam.

Putra Parenting Kit

NOTA PAPA & MAMA OHSEM!

KENALI PENULIS



Dr. Chan Siaw Leng K.B;P.A

Pensyarah Kanan

Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak

Hairunisah binti Abdul Rahman K.B;P.A

Pegawai Psikologi Kanan

Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak



Joyce Morris Kapong

Guru Bahasa Kanan

Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak



Dr. Kamilah binti Abdullah

Pensyarah Kanan

Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak



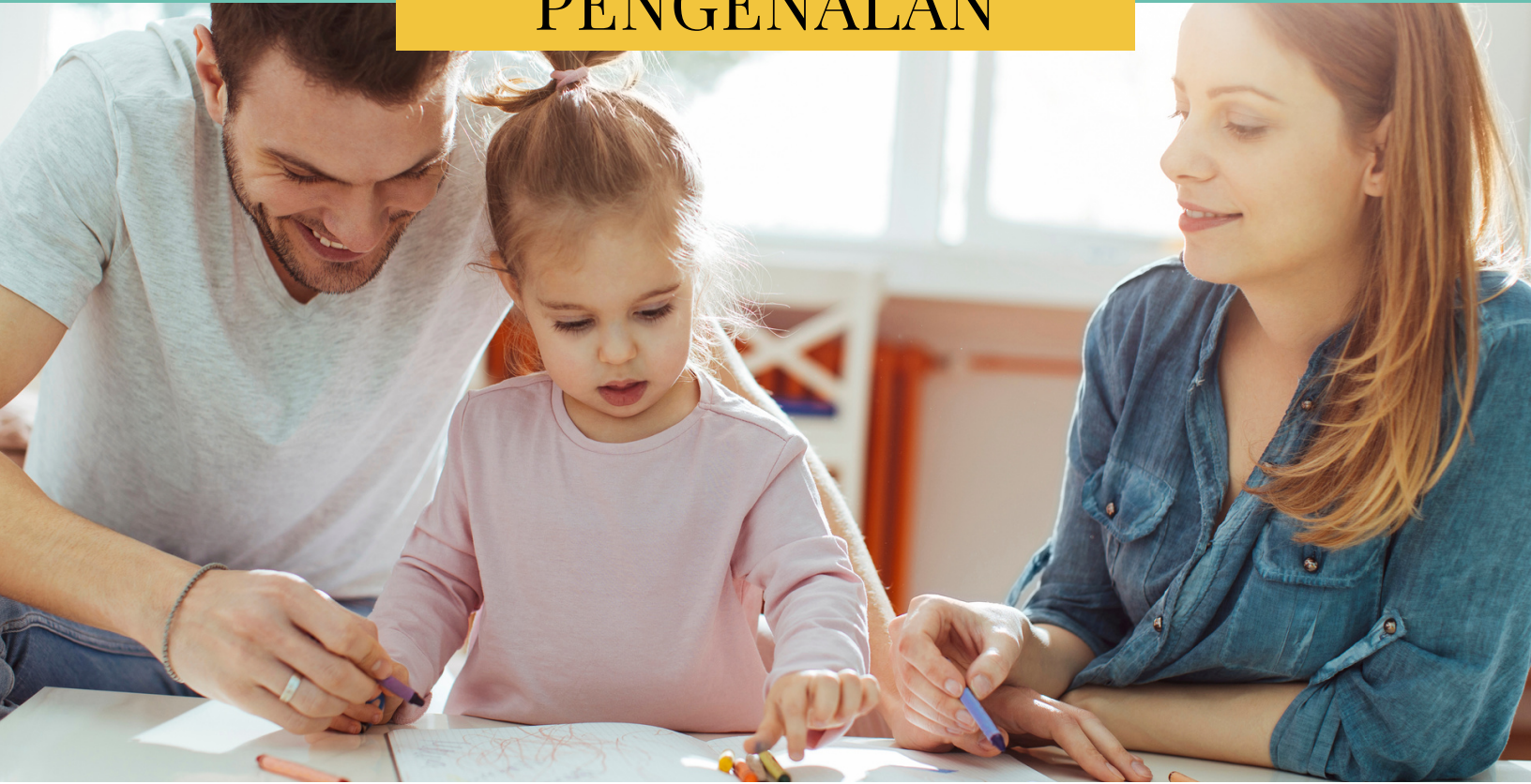
Muhammad Abdul Rahim bin Habib K.B;P.A

Pegawai Psikologi Kanan

Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak



PENGENALAN



Pengenalan

PENGENALAN

Ibu bapa merupakan insan yang terpenting dalam proses pembentukan personaliti anak-anak. Kejayaan ibu bapa dalam membesarkan anak-anak bukan hanya dilihat daripada aspek kejayaan akademik atau menyediakan keperluan material semata-mata kepada anak-anak.

Peranan keibubapaan sangat luas dalam pembentukan jati diri anak-anak. Hal ini termasuklah membina personaliti, kebijaksanaan menguruskan emosi, meningkatkan daya tahan diri (resilien) anak-anak serta menentukan hala tuju masa depan keluarga.

Bagi mencapai tujuan ini, ibu bapa terlebih dahulu perlu bijak menguruskan emosi masing-masing agar tidak menjejaskan peranan keibubapaan dalam membesarkan anak-anak.

Mengikut kajian Repetti & Wood (1997), ibu yang stres kurang bercakap dan kurang menunjukkan kasih sayang terhadap anak. Keadaan ini secara tidak langsung akan mengakibatkan emosi anak akan turut terluka. Oleh itu, ibu bapa harus peka dan tidak sambil lewa dalam mendidik dan membesarkan anak-anak. bagi memastikan kesejahteraan emosi dan mental keluarga berada pada tahap yang baik.

STRES IBU BAPA

Stres merupakan tindakbalas yang seseorang individu apabila berdepan dengan sesuatu perkara yang melebihi kemampuannya. Ibu bapa juga tidak terlepas daripada berdepan dengan stres dalam proses membesarkan anak-anak.

Antara punca stres ibu bapa adalah:



GRAF KEHIDUPAN

Lukiskan graf kehidupan keluarga anda.

Skala Positif



Skala Negatif

Umur

STRES

Stres anda di mana?

Tekanan

Perubahan

Konflik

Kekecewaan



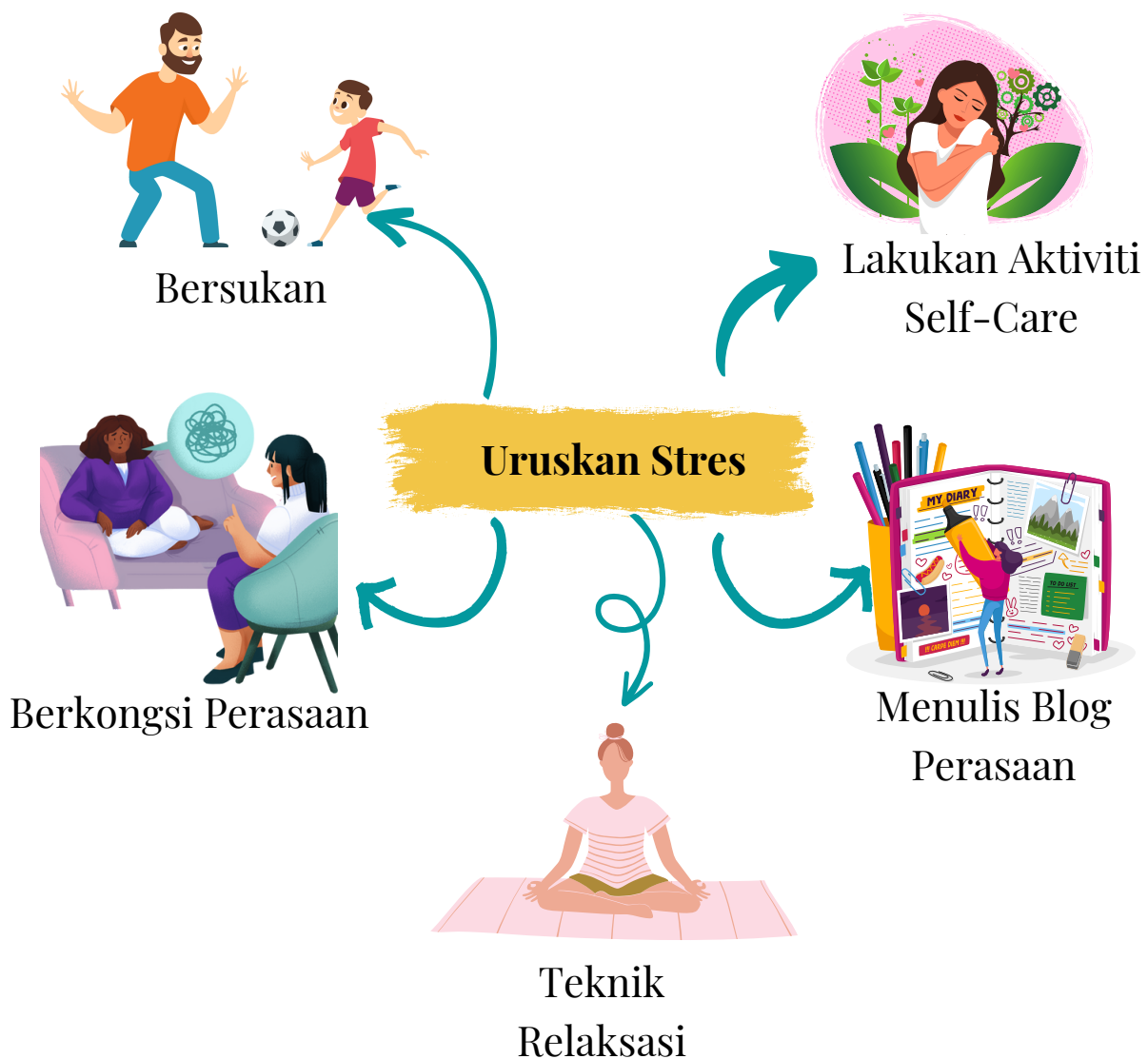
#PUTRA PARENTING KIT



Menguruskan Stres

URUSKAN STRES

Terdapat pelbagai kaedah yang boleh digunakan ibu bapa untuk mengendalikan stres. Ibu bapa perlu mengenalpasti apakah kaedah yang paling sesuai untuk diri dan anak-anak menguruskan stres mengikut personaliti masing-masing. Antara kaedah yang boleh digunakan untuk menguruskan stres dengan berkesan adalah:



Harus diingat! Kaedah pengurusan stres yang sesuai bagi diri kita mungkin tidak sesuai bagi orang lain.

JOM LAKUKAN SELF-CARE

Jom ibu bapa, kita lakukan aktiviti *Self-Care* untuk menjaga emosi diri. Emosi ibu bapa yang sihat akan menyebabkan ibu bapa lebih rasional dan menunjukkan kasih sayang kepada anak-anak.

Tandakan  aktiviti yang telah dilakukan hari ini!

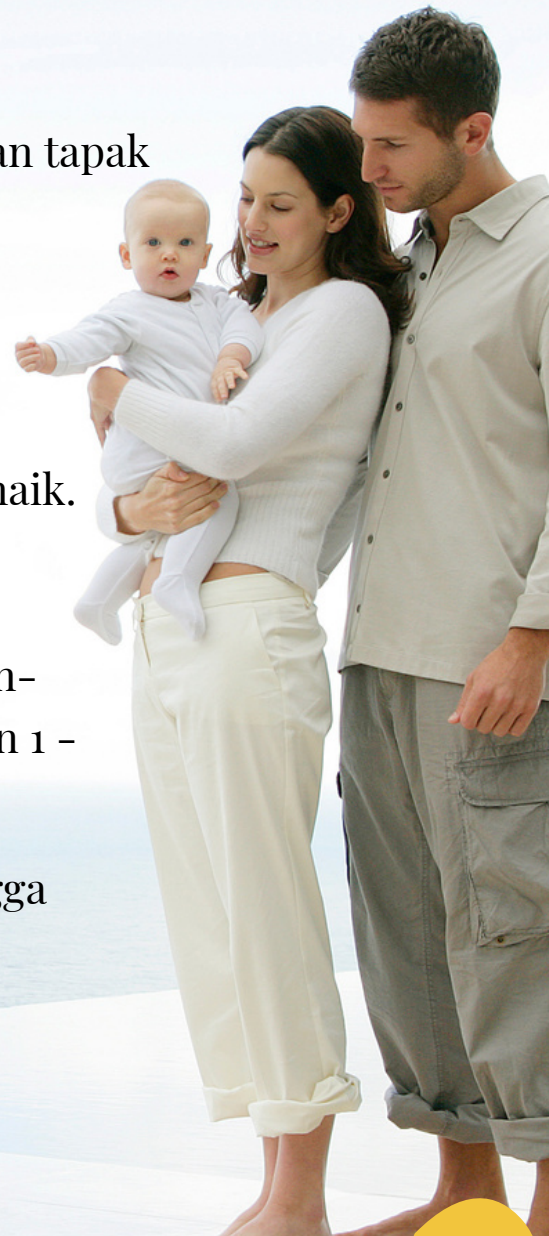
Berjalan kaki selama 30 minit di sekitar rumah	Makan makanan kegemaran	Menanam pokok bunga kegemaran
Memberi pujian pada diri sendiri	Menyanyi	Ucap "I Love You" pada pasangan & anak-anak
Minum air kosong secukupnya	Ucapkan terima kasih pada diri	Buat senaman pernafasan
Bersenam selama 30 minit	Berehat daripada Media Sosial	Dapatkan tidur yang mencukupi

SENAMAN PERNAFASAN

Senaman pernafasan merupakan salah satu kaedah yang baik untuk kesejahteraan emosi ibu bapa. Senaman ini boleh dilakukan pada bila-bila masa yang terluang atau diamalkan setiap hari. Ikuti langkah berikut:

- 1 Sebelum memulakan teknik ini, pastikan anda berada di lokasi yang tidak mempunyai gangguan.
- 2 Duduk dalam keadaan selesa.
- 3 Letakkan tapak tangan kanan ke dada, dan tapak tangan kiri ke bahagian perut.
- 4 Mulakan dengan menarik nafas (menggunakan hidung) secara perlahan-lahan dalam kiraan 1 - 2 - 3 - 4 . Dalam tempoh ini, pastikan bahagian perut menaik.
- 5 Tahan nafas dalam kiraan 1 - 2 - 3 - 4
- 6 Kemudian, hembus nafas secara perlahan-lahan (menggunakan mulut) dalam kiraan 1 - 2 - 3 - 4
- 7 Teruskan melakukan senaman ini sehingga beberapa minit,

Selamat Mencuba!



TEKNIK RELAKSASI

Latihan Pernafasan

Teknik relaksasi melalui pernafasan secara mendalam merupakan suatu "trick" yang boleh digunakan oleh ibu bapa untuk memberitahu kepada otak bahawa kita sedang berada dalam keadaan tenang, walaupun pada hakikat yang sebenar, kita sedang tertekan pada masa berkenaan.

Apabila "trick" ini digunakan, otak akan menerima isyarat bahawa kita sememangnya telah berada dalam keadaan tenang.

Oleh itu, badan akan mengeluarkan hormon gembira yang akan membuatkan kita berasa tenang sekaligus mampu menurunkan tahap stres dalam badan.

Ibu bapa boleh cuba teknik ini pada diri. Mudah sahaja langkahnya. Jom ikut langkah untuk melakukan Teknik Relaksasi ini pada muka surat berikutnya.



TEKNIK RELAKSASI

Latihan Pernafasan

- 1 Sebelum memulakan teknik ini, pastikan anda berada di lokasi yang tidak mempunyai gangguan bunyi.
- 2 Duduk dalam keadaan selesa.
- 3 Tutup mata perlahan-lahan.
- 4 Tarik nafas perlahan-lahan dan rasakan udara yang masuk ke dalam hidung sehingga ke paru-paru. Rasakan udara masuk sehingga ke seluruh anggota badan anda.
- 5 Pada masa ini, sekiranya anda masih berfikir tentang perkara lain, kembalikan fokus anda kepada pernafasan anda.
- 6 Teruskan sehingga anda boleh bernafas dengan tenang tanpa memikirkan apa-apa gangguan dalam pemikiran anda.
- 7 Teruskan sehingga anda semakin tenang.
- 8 Lakukan sehingga anda tenang sepenuhnya.

Selamat Mencuba!



TEKNIK RELAKSASI

Latihan Pernafasan

Untuk melakukan relaksasi melalui video, boleh imbas pada QR Code berikut juga!



BLOG PAPA & MAMA OHSEM!

Tuliskan perasaan papa & mama pada ketika ini:



Hari ini, saya rasa.....



Tip: Menulis diari perasaan setiap hari merupakan salah satu teknik yang berkesan untuk meredakan perasaan yang terbuka!

#PUTRA PARENTING KIT



Gaya Keibubapaan

GAYA KEIBUBAAPAAN

Tandakan ciri bersesuaian dengan diri anda untuk mengenalpasti gaya keibubapaan anda. Kemudian, jumlahkan berapa item yang sesuai dengan diri anda.

Gaya A

Anak-anak mesti mematuhi ibu bapa dan tidak menjawab.

Saya membuat peraturan di rumah. Anak-anak patut dihukum apabila melanggar peraturan tersebut.

Apabila anak saya nakal, saya menjerit dan menggertak.

Saya tahu apa yang terbaik untuk anak saya. Bukankah saya ibu/bapanya?

Jumlah A:

Gaya B

Saya percaya lebih baik tidak diadakan peraturan daripada bimbang tidak mematuhi.

Ibu bapa patut melaksanakan sebanyak mungkin yang boleh untuk anak-anak mereka (kemas katil mereka, sediakan makanan ringan mereka, pakaikan pakaian mereka).

Jika saya mendisiplinkan anak saya, saya bimbang dia tidak sayangkan saya.

Saya biarkan anak saya buat apa yang dia mahu kerana saya mahu mengelakkan konflik.

Jumlah B:

GAYA KEIBUBAPAAN

Gaya C

Anak-anak boleh menyesuaikan diri dengan agak baik jika anda membiarkan mereka.

Masalah saya sendiri begitu membebankan, saya tiada masa atau tenaga untuk anak saya.

Apa saya lakukan tidak mendatangkan sebarang perubahan, jadi saya biarkan sahaja anak saya.

Ada banyak perkara lagi saya perlu buat, anak-anak kenalah membawa diri mereka.

Jumlah C:

Gaya D

Anak-anak patut diberikan pilihan.

Kadang-kadang anak-anak ada sesuatu yang baik. Saya cuba mendengar mereka.

Anak-anak perlu dibenarkan mempunyai rasa keindividuan.

Saya mempunyai piawai yang tinggi yang saya jangkakan anak saya faham dah saya kuatkuasakan peraturan secara konsisten.

Jumlah D:

GAYA KEIBUBAPAAN

Berapakah markah anda?

Gaya A

Autoritarian

Gaya B

Permisif

Gaya C

Pengabaian

Gaya D

Demokratik

GAYA KEIBUBAPAAN

Autoritarian



(TINGGI KAWALAN, RENDAH KASIH SAYANG)

- Anak-anak besar kemungkinan menghormati dan mematuhi ibu bapa mereka.
- Tiada kemesraan, keterbukaan dan keintiman antara ibu bapa dan anak-anak.
- Ibu/bapa yang mengawal percaya keperluan terbesar anak-anak ialah disiplin dan kawalan

Permisif



(RENDAH KAWALAN, TINGGI KASIH SAYANG)

- Anak-anak besar kemungkinan menjadi manja dan menunjukkan pola tingkahlaku antisocial dan jenayah.
- Ibu bapa permisif berfikir bahawa anak-anak hanya perlukan kasih sayang dan hanya mengenakan sedikit batasan.
- Ibu bapa permisif tidak menyediakan anak-anak mereka menghadapi dunia sebenar yang menanti sebaik anak-anak meninggalkan keselesaan di rumah. Apabila mereka memasuki dunia sebenar, mereka mengalami kejutan.

GAYA KEIBUBAPAAAN

Pengabaian



(RENDAH KAWALAN, RENDAH KASIH SAYANG)

- Anak-anak berasa tidak dihargai dan ditinggalkan menyusuri hidup bersendirian.
- Gaya ini biasanya dikatakan sebagai tiada penjagaan dan tidak mencukupi untuk memenuhi keperluan anak-anak.
- Biasanya, ibu bapa sedemikian percaya anak-anak mesti patuh walau apa cara sekalipun kerana ini adalah wajar.

Demokratik



(TINGGI KAWALAN, TINGGI KASIH SAYANG)

- Berasaskan konsep demokrasi seperti kesamarataan dan amanah.
- Ibu bapa yang seimbang memberi penuh perhatian terhadap keperluan anak-anak dan meletakkan batasan yang jelas terhadap tingkahlaku anak-anak. Ibu bapa sedemikian membuat keputusan berdasarkan keperluan, bukan keinginan (nafsu) anak-anak.
- Ibu bapa yang seimbang menunjukkan jangkaan (ekspektasi), bukan tuntutan untuk mendapatkan kerjasama dan dihormati anak-anak.

#PUTRA PARENTING KIT



5 Bahasa Cinta Anak

KENALI SIFAT ANAK

Kasih sayang adalah asas kunci kebahagiaan anak-anak. Tidak dinafikan papa mama sememangnya amat menyayangi anak-anak. namun, persoalannya, adakah anak-anak dapat merasakan kasih sayang daripada papa mama?

Bagi memastikan anak-anak dapat merasakan kasih sayang yang ingin disampaikan oleh papa mama, papa mama perlu mengenalpasti terlebih dahulu apakah bahasa cinta anak barulah kasih sayang yang papa mama curahkan dapat sampai terus kepada jiwa anak-anak.

Menurut Gary Chapman, terdapat 5 jenis bahasa cinta anak-anak iaitu:



Sentuhan dan pelukan



Kata-kata pujian



Masa berkualiti



Memberi hadiah



Act of Service

KENALI SIFAT ANAK

Kuiz Bahasa Cinta Anak!

- | | | |
|----|---|---|
| 1 | A Berikan saya pelukan! | A |
| | B Anda seorang yang hebat! | B |
| • | | |
| 2 | A Saya ada hadiah hari jadi istimewa untuk awak! | C |
| | B Saya akan bantu awak selesaikan tugas awak. | D |
| • | | |
| 3 | A Jom kita pergi tengok wayang. | E |
| | B Berikan saya High-Five! | A |
| • | | |
| 4 | A Wah, awak sungguh bijak! | B |
| | B Awak dah sediakan senarai hadiah Krismas awak? | C |
| • | | |
| 5 | A Sudi tak awak bantu saya memasak untuk makan malam? | D |
| | B Saya suka pergi ke tempat menarik bersama awak! | E |
| • | | |
| 6 | A Berikan saya ciuman! | A |
| | B Awak yang terbaik! | B |
| • | | |
| 7 | A Saya ada kejutan untuk awak! | C |
| | B Kita boleh lakukan sesuatu yang hebat. | D |
| • | | |
| 8 | A Jom tonton TV bersama! | E |
| | B Pas! Awak jadi! (Main kejar-kejar) | A |
| • | | |
| 9 | A Awak lakukan kerja yang hebat! | B |
| | B Awak telah menerima kejutan istimewa! | C |
| • | | |
| 10 | A Awak boleh jemput kawan-kawan awak. | D |
| | B Jom, pergi ke restoran kegemaran awak! | E |

KENALI SIFAT ANAK

Kuiz Bahasa Cinta Anak!

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 11 | A | Saya akan memeluk awak sepenuh hati | A |
| | B | Awak seorang budak yang hebat! | B |
| 12 | A | Saya memasak makanan kegemaran awak. | C |
| | B | Saya menyemak kerja rumah awak. Ia mengagumkan! | D |
| 13 | A | Seronok keluar bersama awak! | E |
| | B | Saya akan berlumba dengan awak! | A |
| 14 | A | Wah, awak berjaya melakukannya! | B |
| | B | Tengok di bawah katil awak ada kejutan! | C |
| 15 | A | Saya dah bersihkan bilik awak. | D |
| | B | Jom kita main bersama. | E |
| 16 | A | Awak nak tak saya tolong garu belakang awak? | A |
| | B | Awak boleh lakukannya. Jangan putus asa! | B |
| 17 | A | Apa yang awak nak untuk hadiah hari jadi awak? | C |
| | B | Kita boleh jemput rakan-rakan ketika dalam perjalanan menonton wayang | D |
| 18 | A | Saya suka melakukan sesuatu bersama awak | E |
| | B | Awak sangat mesra! | A |
| 19 | A | Bagaimana awak melakukannya? Hebatnya awak! | B |
| | B | Saya tak sabar nak bagi hadiah ni pada awak. | C |
| 20 | A | Jangan risau, saya akan menjemput awak tepat pada masanya. | D |
| | B | Jom kita luangkan masa untuk melakukan apa sahaja yang awak nak! | E |

KENALI SIFAT ANAK

Jom papa mama, kita semak apakah bahasa cinta anak papa mama!
Tuliskan markah dalam kotak di bawah.

A



Sentuhan dan pelukan

B



Kata-kata pujian

C



Memberi hadiah

D



Act of Service

E



Masa berkualiti

#PUTRA PARENTING KIT



Tip Dekati Anak

TIP DEKATI ANAK

Anak-anak adalah permata dalam keluarga. Sebagai ibu bapa, banyak cabaran yang perlu diharungi dalam mendidik dan membesarkan anak-anak, tetapi ia bukanlah halangan untuk anda mendekati anak-anak. Ada sesetengah ibu bapa merasakan sukar untuk mendekati anak-anak. Perkara ini menyebabkan hubungan ibu bapa dan anak menjadi semakin menjauh tanpa disedari hingga akhirnya anak-anak akan mencari orang lain (selain ibu bapa) sebagai sistem sokongan mereka.

Oleh itu, saya kongsi bersama ibu bapa antara tip yang boleh digunakan untuk mendekati anak-anak:



Luangkan masa bersama anak



Berkomunikasi dengan anak



Memberi kejutan



Memberikan sentuhan

TIP DEKATI ANAK



Luangkan masa bersama anak

Seringkali kita dengar ibu bapa sering mengeluh kerana tiada masa untuk anak-anak kerana terlalu sibuk dengan aktiviti harian sama ada ibu bapa yang bekerja mahupun surirumah yang perlu menguruskan rumahtangga setiap hari.

Penting untuk ibu bapa "mencuri" waktu dalam sehari untuk diluangkan secara berkualiti bersama anak-anak. bergurau dan bermain bersama mereka akan membuatkan hormon gembira anak-anak akan dikeluarkan. Apabila hormon ini cukup, anak-anak akan membesar menjadi lebih berkeyakinan dan positif dalam kehidupannya.

Jadi, jangan tangguhkan lagi untuk "mencuri" masa anda bersama anak-anak bermula hari ini ya!

TIP DEKATI ANAK



Berkomunikasi dengan anak

Menjadi pendengar kepada luahan anak merupakan salah satu kaedah berkomunikasi berkesan yang membolehkan anak-anak merasa lebih dekat dengan ibu bapa. Apabila mereka berasa difahami dan didengari oleh ibu bapa, mereka pasti akan meletakkan ibu bapa sebagai orang pertama dihati mereka sekiranya mereka mempunyai masalah apabila dewasa kelak.

Memberikan dorongan minima seperti "ermm.." "aha..." "ya.." "begitu.." akan membolehkan anak berasa seperti didengari.

Selain itu, boleh gunakan juga parafrasa seperti mengulang kembali kata-kata anak tetapi membawa maksud yang sama.

Contohnya:

Adam: "Mama, Adam tak suka la kawan-kawan asyik ambik makanan Adam di sekolah. Adam tak nak pergi sekolah!"

Mama: "Adam tak suka kawan-kawan selalu ambik makanan Adam di sekolah ya"

Kaedah ini akan menggalakkan anak untuk berkomunikasi dengan anda.

TIP DEKATI ANAK



Memberi kejutan

Sesekali memberikan kejutan terhadap anak-anak agar anak-anak merasa disayangi oleh ibu bapa. Kejutan tidak semestinya memberikan hadiah yang mewah untuk anak-anak. Kejutan juga boleh dilakukan dengan mudah dengan memberikan kad ucapan yang bertulis "I Love You" pada anak-anak atau membelikan makanan kegemaran untuknya.

Anak-anak sudah pasti akan merasa sangat teruja kerana diberi perhatian oleh ibu bapa. Pulangannya, emosi anak-anak menjadi lebih kuat dan berdaya tahan dalam menghadapi cabaran di masa akan datang.

Jangan lupa buat kejutan untuk anak-anak!

TIP DEKATI ANAK



Memberikan sentuhan

Ibu dan bapa merupakan insan pertama yang anak-anak kenali dalam hidup mereka. Ibu bapa memainkan peranan penting dalam membenarkan anak-anak untuk berasa selamat dan dilindungi.

Perasaan selamat dan dilindungi ini akan hadir apabila anak-anak mendapat sentuhan seperti belaian dan pelukan daripada ibu dan bapa. Mengikut kajian, pelukan selama 10 saat boleh menyebabkan Hormon Oksitoksin dikeluarkan. Hormon ini baik untuk kesihatan jantung dan emosi anak dan ibu bapa juga.

Ayuh ibu dan bapa, berikan pelukan kepada anak-anak sekurang-kurangnya 10 saat setiap hari ya!

TIP DEKATI ANAK

Nota:

Harus diingat, setiap anak tidak sama perkembangannya.

Oleh itu, teknik yang digunakan pada anak pertama mungkin tidak sesuai untuk anak kedua atau ketiga. Ibu bapa perlu kreatif mencari kaedah yang sesuai mengikut personaliti anak-anak.



HALA TUJU KELUARGA



Hala Tuju Keluarga

PERANCANGAN

Ibu bapa yang bijak perlu membuat perancangan dan matlamat untuk menentukan hala tuju keluarga. Hala tuju keluarga yang jelas akan membolehkan ibu dan bapa melihat apa yang perlu dicapai untuk masa depan keluarga.

Tuliskan perancangan keluarga ibu bapa untuk keluarga

Tip:

MATLAMAT

Tuliskan matlamat ibu bapa terhadap masa depan anak-anak.

The form consists of three overlapping light blue rectangular boxes, each with a header bar and a large empty space for writing. The header bars are light blue with a black border and contain three colored circles (red, yellow, teal) on the left and text on the right. The boxes are stacked vertically, with the top box slightly offset to the left and the bottom box slightly offset to the right, creating a layered effect.

Matlamat dalam tempoh 5 tahun akan datang

Matlamat dalam tempoh 10 tahun akan datang

Matlamat dalam tempoh 15 tahun akan datang

KOLEKSI KATA-KATA



Koleksi Kata-kata

“Hati seorang ibu itu sangatlah dalam dan jauh di dasar hatinya yang paling dalam, Anda akan selalu menemukan pintu kemaafan.”

– Honoré de Balzac



"Setiap hari merupakan peluang untuk kita memperbaiki diri untuk menjadi lebih baik"

- Anonymous



"Tiada istilah ibubapa yang sempurna.
Cuma, jadilah ibubapa yang sebenar."

– Sue Atkins



"Untuk berada dalam memori anak anda pada hari esok, anda perlu ada dalam hidup mereka pada hari ini."

- Anonymous



"Benda yang paling BAIK yang kita berikan kepada anak-anak adalah MASA."

- Anonymous



"Keibubapaan bukanlah satu amalan. Ia adalah pengalaman daripada pembelajaran seharian."

- Anonymous



"Kepada dunia, anda hanyalah seorang
insan. Tetapi kepada anak, andalah
DUNIA mereka"

*To the world, you are one person, but to
your child, you are THE WORLD."*

- Anonymous



"Seorang anak sangat memerlukan sokongan daripada ibu bapa seperti sebatang pokok memerlukan air untuk hidup"

A child need encouragement like a plant needs water."

– Anonymous



"Kita mungkin tidak dapat menyediakan masa depan untuk anak kita, tetapi sekurang-kurangnya kita boleh mempersiapkan anak kita untuk menghadapi masa depannya."

– *Anonymous*



"Setiap hari, kita memasukkan kenangan ke dalam 'bank' memori hidup anak kita"

"Each day of our lives, we make deposits in the memory banks of our children."

– Anonymous



"Emosi ibu bapa yang sihat membawa kepada pembentukan keluarga yang sejahtera."

– Anonymous



DIREKTORI PENTING



Direktori Penting

DIREKTORI PENTING

Community CH♥T
Jabatan Kebajikan Masyarakat Sarawak

Versi BM/BI Versi Iban/Cina
Silakan Scan QR Kod

Community CHAT merupakan sokongan psikologi dan emosi secara atas talian yang disediakan kepada masyarakat yang memerlukan khususnya di Negeri Sarawak. Perkhidmatan ini beroperasi 24jam, 7 hari.

082-311 554 "Counselling Help at Any Time"

Jabatan KEBAJIKAN Masyarakat SARAWAK

Community CH♥T
Jabatan Kebajikan Masyarakat Sarawak

C : Counselling H : Help A : at Any T : Time

24 Bilik Gerakan JKMS
082-311 554

Pegawai Psikologi JKMS, Bahagian Kuching
082-507 111
082-612 173
082-628 055
082-843 240

Pegawai Psikologi JKMS, Bahagian Sarikel
084-651 005

Pegawai Psikologi JKMS, Bahagian Limbang
085-211 930

Pegawai Psikologi JKMS, Bahagian Miri
085- 424 534
085- 611 507

Caw.Psikologi & Kaunseling JKMS
082-514 449

Pegawai Psikologi JKMS, Bahagian Samarahan/Serian
082-671 191

Pegawai Psikologi JKMS, Bahagian Betong / Sri Aman
083-471 952

Pegawai Psikologi JKMS, Bahagian Sibul / Mukah / Kapit
084-330 675

Pegawai Psikologi JKMS, Bahagian Bintulu
086-336 494

No Office Pegawai Psikologi Di Bahagian Hanya Beroperasi Pada Waktu Pejabat Sahaja

Bahagian Pemulihan dan Perundangan JKMS Sarawak

Sila Scan QR Kod

PERKAMA CARE

Talian Kaunseling
PERKAMA
Care line Waktu Operasi : 8 pagi - 5 petang

Hubungi kami :
018- 311 9008

Terbuka kepada seluruh rakyat Malaysia.
#sadarberikansuamihidup

PERKAMA International www.perkamainternational.com.my PERKAMA International

DIREKTORI PENTING

Our Services

Life is Precious!

OPERATION HOURS:

6:30pm - 9:30pm

MONDAY TO SUNDAY

Suicide prevention hotline | +6082-242 800

E-mail Befriending | sam@befrienderkch.org.my


KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA,
KELUARGA DAN MASYARAKAT

TALIAN *Kasih*
15999  **24 JAM**

Whatsapp
019 26 15999 

Kaunseling	Penderaan	Talian Kanak-kanak	Pembuangan Bayi
			
			
Kebajikan	Perlindungan	Perkhidmatan Kesihatan Reproduksi	Masalah Sosial Remaja

NOTA



E-Buku ini diterbitkan sebagai panduan kepada ibu bapa dalam menguruskan anak dan kehidupan berkeluarga.

Aspek utama yang ditekankan dalam buku ini terbahagi kepada 3 perkara iaitu Pengurusan Stres, Personaliti dan Hala Tuju Keluarga.

Semoga buku ini dapat membantu ramai ibu bapa yang memerlukan bahan rujukan yang mudah untuk dibaca.

Selamat membaca!



e ISBN 978-629-98110-1-5

