

# Sokongan **Kritikal**



## **Berbual dengan Golongan Muda tentang Isu yang Sukar**

Keamatan isu kehidupan hari ini agak mencabar bagi mana-mana orang dewasa, jadi membincangkannya dengan remaja boleh menjadi lebih rumit. Ramai ibu bapa berasa tidak cekap bercakap tentang topik yang menakutkan seperti seks, penggunaan dadah, tekanan rakan sebaya, buli dan kehamilan remaja. Petua berikut tentang komunikasi, reaksi ibu bapa dan tanggungjawab dapat membantu anda mengemudi perbualan dengan golongan muda tentang isu sukar yang mungkin dihadapinya:



## Strategi Komunikasi

- **Layan secara individu** - Setiap kanak-kanak adalah unik dan bertindak balas terhadap isu sukar secara berbeza-beza. Pertimbangkan isu yang anak remaja anda berasa paling selesa untuk berbual serta menyatakan kebimbangan dan persoalan. Bagi sesetengah remaja, sembang di bilik tidur mereka merupakan cara yang berkesan. Sesetengah yang lain mungkin berasa terbuka untuk bercerita semasa menaiki kereta atau bersiar-siar. Ingatlah bahawa perkara yang berkesan untuk seorang anak mungkin tidak berkesan untuk semua.
- **Kongsi fakta** - Pastikan anda memberi anak anda maklumat yang berguna dan tepat. Lakukan penyelidikan anda dan jangan mengada-adakan dalam usaha untuk menakutkan atau mengatasi mereka. Kongsi cara mendapatkan maklumat yang berkualiti di Internet dan cara mengelakkan “fakta” palsu.
- **Cari permulaan perbualan** - Berhati-hati dalam mencari cara untuk mengemukakan topik yang sukar. Kadangkala rancangan televisyen atau berita boleh menjadi cara terbaik untuk mengukur perasaan mereka tentang sesuatu isu. Lihat bahasa tubuh mereka. Selain itu, kongsi perasaan anda secara terbuka dalam perbualan.
- **Buat beberapa siri perbualan** - Beberapa siri perbualan bagi topik yang sukar ialah perkara yang sesuai untuk dilakukan. Anak remaja anda mungkin mempunyai soalan yang lebih mendalam apabila mereka semakin membesar dan mengalami perkara secara berbeza. Oleh itu, tidak menjadikan isu yang sukar sebagai perbualan sekali sahaja merupakan perkara bijak.



## Reaksi Ibu Bapa

- **Simpan bebelan** - Matlamat tindakan ini adalah untuk mengadakan perbualan diiringi perbincangan bersama. Bebelan sering menakutkan remaja atau menyebabkan mereka menutup emosi. Apabila mereka berasa didengari, mereka lebih cenderung untuk mendengar.
- **Hentikan gangguan** - Pastikan anda berada dalam keadaan fikiran yang betul untuk membincangkan topik yang sukar. Hapuskan sebanyak mungkin gangguan bagi benar-benar mendengar pendapat anak anda. Ini bermakna menyenyapkan telefon bimbit anda, mematikan televisyen dan memberikan perhatian yang tidak berbelah bahagi kepada anak anda.
- **Jangan membuat andaian** - Anda tidak tahu perkara yang anak remaja anda lakukan atau tidak tahu tentang sesuatu topik. Mereka mungkin mempunyai tanggapan salah tentang isu seperti seks atau penggunaan dadah. Besar kemungkinan, mereka tahu lebih banyak daripada yang anda fikirkan. Paling penting, jika mereka bertanya soalan kepada anda, jangan buat andaian bahawa mereka terlibat dalam tingkah laku itu. Mereka datang kepada anda dengan rasa selamat dan harapan, jadi membuat andaian pasti akan menjejaskan hubungan.
- **Sentiasa tenang** - Apabila anak remaja anda melihat anda panik dan cemas tentang sesuatu situasi, lebih kecil kemungkinan mereka akan bersikap terbuka. Kekal tenang dengan mendengar dan bertanya soalan terbuka (bukan “ya” atau “tidak”). Pastikan nada suara anda tidak kedengaran menuduh.
- **Model tindak balas sihat** - Anak-anak sentiasa memerhatikan kita. Mereka melihat cara kita bertindak balas terhadap situasi yang sukar (iaitu kematian, krisis, keputusan yang salah atau beberapa bentuk kehilangan lain). Tindak-tanduk kita akan memberi mereka lebih banyak maklumat berbanding perbualan kita.



## Tanggungjawab Ibu Bapa

- **Berkongsi perasaan dan nilai** - Anak remaja anda tahu anda mempunyai pendapat, emosi dan nilai. Adalah penting anda menerangkan sebab berasa sedemikian. Jika mereka tahu perkara yang penting bagi anda, mereka akan lebih cenderung untuk mempertimbangkan keutamaan mereka sendiri apabila menghadapi situasi yang sukar.
- **Lihat gambaran besar** - Apabila membincangkan pilihan yang baik, adalah penting untuk bercakap tentang perkara yang mendorong keputusan itu. Didik anak remaja tentang cara membuat pilihan yang baik akan membolehkan kita menjalani kehidupan yang baik dan mencapai matlamat kita.
- **Jangan mengkritik** - Sesekali, anda mungkin terdengar anak remaja anda bercakap tentang keputusan rakan lain yang boleh dipersoalkan. Berhati-hati untuk tidak mengkritik dan terus membuat kesimpulan. Pertimbangkan kemungkinan akibat tingkah laku itu dan dengar pendapat anak remaja anda tentang situasi tersebut.
- **Berikan perhatian kepada media** - Membesarkan remaja dalam dunia tepu media juga memberikan cabaran yang unik. Sebagai contoh, lebih daripada 75 peratus program waktu perdana menunjukkan keseronokan aktiviti seksual, manakala hanya 14 peratus menunjukkan risiko dan tanggungjawab. Adalah penting untuk mengetahui perkara yang ditonton oleh anak remaja anda. Lebih baik lagi, buat beberapa popcorn dan kongsi sedikit masa skrin bersama-sama. Menunjukkan minat terhadap kesukaan mereka merupakan cara terbaik untuk membina jambatan komunikasi.
- **Buat susulan** - Lazimnya, remaja hari ini lebih banyak bercakap melalui teks berbanding secara bersemuka atau melalui telefon. Pertimbangkan untuk menghantar teks positif kepada anak remaja anda sebagai tindakan susulan selepas membincangkan topik yang sukar. Tidak perlu berasa takut atau cuba menjadi orang lain. Cuma hantar mesej teks seperti perkara yang akan anda cakap. "Terima kasih kerana berkongsi pendapat kamu. Sayang kamu," ialah cara terbaik untuk menyampaikan penghargaan, perhatian dan kasih sayang anda.

Akhir sekali, penting untuk memuji anak remaja apabila mereka bersikap jujur dengan anda tentang isu yang sukar. Bantu mereka memahami bahawa mempunyai sikap rendah hati dan bercakap benar akan meminimumkan kemungkinan hukuman. Kekal tenang dan tidak menghakimi menunjukkan kepada anak anda bahawa anda adalah tempat yang selamat dan sekutu, dan mereka akan lebih cenderung untuk mendekati anda dengan topik yang sukar pada masa hadapan.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

# Optum

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.