



KUASA AUTONOMI 'U'

Pemberian taraf autonomi bagi mempertingkatkan daya saing IPTA negara menggembleng tenaga menjadi antara institusi terbaik dunia

»4&5



Rakan bermasam muka

Pelajar tak selesa, tumpuan terganggu

»2



Bantu mangsa banjir

Pelajar UniMY bergotong-royong

»6

Rakan sekelas BERMASAM MUKA

Pelajar pikul tanggungjawab besar pada keluarga kurang selesa, tumpuan terganggu



**BERSAMA
KAUNSELOR**

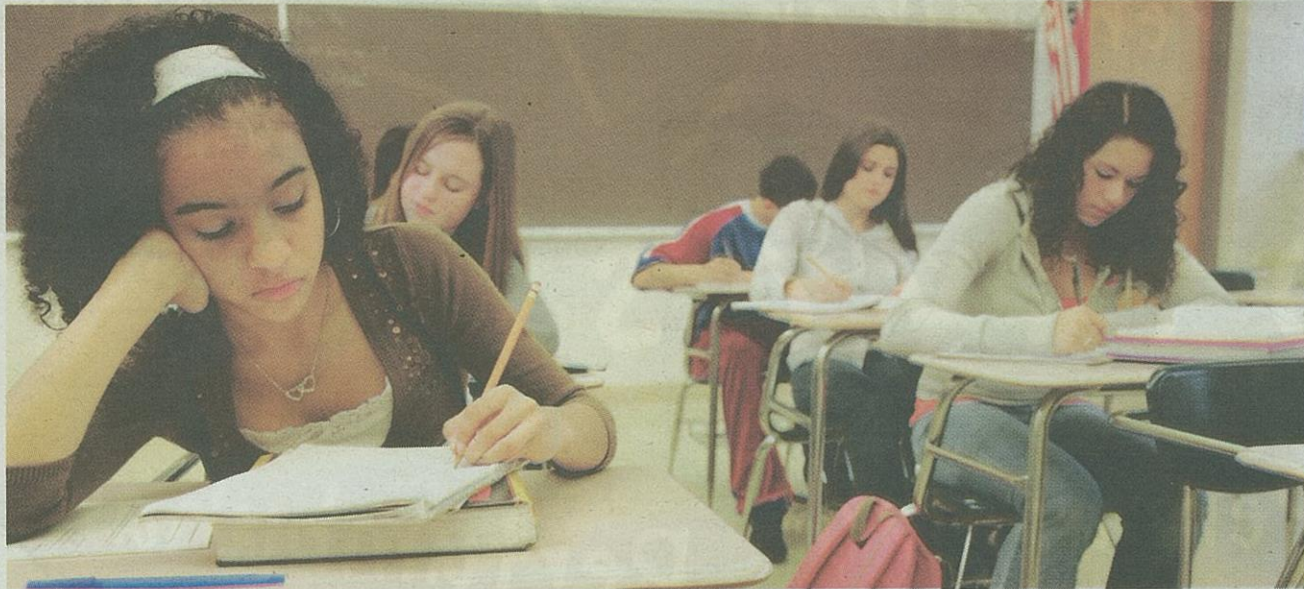
**Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani**
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling
Pelajar, Universiti
Putra Malaysia

? Saya pelajar tingkatan 4 di sebuah sekolah di pinggir ibu kota. Sebagai anak sulung, saya anak harapan keluarga dan memikul tanggungjawab besar. Taraf ekonomi keluarga yang sederhana dan terhad membuatkan saya bercita-cita menjadi guru demi membantu keluarga. Setakat ini, saya berusaha mencapai matlamat itu.

Namun, saya sedih kerana sikap beberapa rakan cenderung bermasam muka dengan saya. Sungguh tidak faham mengapa mereka bersikap sedemikian sedangkan saya tidak melakukan apa-apa. Sebagai rakan sekelas, sikap mereka itu membuatkan saya kurang selesa dan sedih dan ia mengganggu fokus dalam kelas. Mohon bantuan puan memberikan motivasi atau bimbingan buat saya.

**SUSAHHATI
Selangor**

! Sebagai anak sulung, adik perlu menunjukkan tahap keprihatinan dan kepekaan adik kepada keluarga. Semangat itu hen-



daklah sentiasa diterapkan supaya adik dapat mengejar impian bergelar seorang pendidik dan membantu keluarga. Walaupun tertekan dengan sikap rakan sekelas yang bermasam muka, adik boleh sandarkan rasa tertekan itu kepada asas semangat kental yang adik miliki.

Tiada sesiapa boleh menghalang hasrat murni adik mencapai kejayaan selain usaha berterusan adik sendiri. Oleh itu, kesedihan dan tekanan yang melanda boleh adik atasi dengan memberi fokus kepada apa yang ingin dicapai.

Saya tidak menafikan kesedihan dan rasa kurang selesa yang adik hadapi setiap

kali berhubung dengan mereka. Tambahan pula mereka rakan sekelas. Bagi membantu adik mengurangkan rasa tertekan dan sedih, saya kongsi beberapa kaedah bagi meningkatkan percaya serta menyelesaikan konflik diri.

Pertama, jika adik masih ingin cuba memperbaiki perhubungan dengan mereka, adik boleh berusaha mendekati diri dengan mereka dengan memulakan perbualan biasa. Adik mungkin diuji dengan sikap mereka yang dingin atau enggan memberi tindak balas.

Sungguhpun ia agak kekok dan sukar, tidak salah

mencuba. Kenal pasti minat dan keterujaan mereka kerana saya percaya setiap orang mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing. Jika mereka suka dipuji atau diiktiraf, sesekali adik boleh memuji mereka.

Dalam erti kata yang lain, pujian itu bertujuan mengambil hati mereka. Ini memberi peluang adik memulakan perbualan ringkas bagi mendekati diri dan memulakan persahabatan.

Kedua, jika adik mempunyai keberanian dan semangat untuk berbincang dengan mereka, tanya apa yang mereka tidak bersetuju dengan adik atau kongsi perasaan adik. Sebolehnya

minta maaf jika apa yang bakal adik perkatakan boleh menyebabkan mereka terasa hati atau salah faham.

Adik perlu menjelaskan tujuan adik. Kaedah ini perlu dilakukan dengan penuh tertib dan berbahasa kerana mungkin terdedah kepada salah faham. Jika adik tidak cukup berani, cuba kaedah lain dulu.

Ketiga, jika adik mempunyai sahabat yang boleh menjadi orang tengah dan boleh dipercayai, gunakan orang tengah sebagai penghubung. Jika adik merasakan ia tidak perlu, alihkan tumpuan kepada kaedah lain.

Keempat, jika adik yakin

mereka tetap bersikap begitu, inilah masanya adik memberi sepenuh perhatian kepada pelajaran. Sedarilah masa adik banyak tertumpu kepada pelajaran dengan guru dan rakan-rakan lain. Sepanjang masa di dalam kelas, adik perlu memberi fokus kepada apa yang diajarkan guru.

Tanpa sedar, betapa singkatnya masa seharian dan pastinya adik sudah tiada masa untuk memberi perhatian kepada hal yang boleh mengganggu diri.

Kelima, kenal pasti rakan lain yang boleh dijadikan rakan. Saya percaya, masih ramai boleh dijadikan teman dan sahabat. Perluaskan jalinan hubungan persahabatan dengan mereka yang lebih terbuka.

Terakhir, jadikan impian adik sebagai dorongan utama adik ke sekolah. Justeru setiap detik yang diperuntukkan harus dengan tekad untuk berjaya. Berikanlah sepenuh perhatian kepada perkara lain yang lebih berfaedah daripada membicarakan hal yang boleh mengganggu fokus adik. Semakin fokus adik dalam kelas, mudalah adik memahami apa yang dipelajari. Semakin cepat adik memahami sesuatu pelajaran itu, semakin dekat adik dengan persediaan peperiksaan.

Akhirnya, adik sudah bersedia untuk menghadapi peperiksaan.