



MANGSA EJEKAN RAKAN

Punca pelajar tidak minat ke sekolah, jadi pendiam

Sejujurnya saya sangat tertekan dengan rakan di sekolah. Saya sering diejek dan dipermainkan-mainkan. Kerap kali juga barang milik saya dicuri atau disembunyikan.

Saya sendiri tidak tahu mengapa semua ini berlaku. Saya sedar keadaan fizikal saya tidak sempurna. Berkulit gelap, tidak cantik dan tidak pandai. Namun itu bukan alasan untuk mereka melakukan hal sedemikian. Situasi ini membuatkan saya tidak berminat ke sekolah dan menjadi terlalu pendiam.

Selain rakan, guru juga bersikap agak dingin dan saya sering dimarahi walaupun hanya melakukan kesalahan kecil menyebabkan diketawakan rakan lain. Guru pula seperti memihak kepada mereka. Saya ingin melakukan perubahan dan membuktikan saya bukan orang yang boleh diperlakukan sebegitu.

Saya perlukan sokongan dan bimbingan serta kata-kata semangat daripada

puan untuk bertindak lebih positif.

**KECEWA DIEJEK,
Pulau Pinang**

Ejekan memang selalu negatif. Biasanya orang yang bijak menanganinya dengan membuktikan kepada yang mengejek itu bahawa mereka salah. Bukanlah sesuatu yang mustahil untuk membuktikan pada satu masa nanti, kebanyakan orang yang diejek menjadi orang yang berjaya dalam hidup apabila dewasa. Perubahan hanya akan berlaku jika individu yang diejek mengetahui matlamat dan azam dengan jelas.

Saya berikan sedikit panduan bagaimana menangani ejekan.

1. LAWAN SEDIKIT

Jika yang mengejek hanya seorang, anda boleh memberi respons kepadanya secara asertif. Kemahiran ini

mbolehkan anda memberi respons secara bijak tetapi tetap menjaga tertib sepatutnya. Yang penting, balas percakapannya dengan kata-kata, bukan dengan kekerasan fizikal.

Jika orang yang mengejek itu ramai, sebaiknya anda diam dan pastikan berada dalam khalayak ramai agar tidak dcederakan.

2. DIAM

Jika anda bukan jenis orang yang boleh berdebat, sebaiknya diam. Diam itu emas. Diam dan berusaha untuk menjauh daripada mereka. Jika anda menangis atau menunjukkan bahasa badan yang mengalah dan terlalu pasif, ia hanya membuat mereka puas mengejek.

3. TUTUP MATA TUTUP TELINGA

Janganlah melihat mata si pengejek. Itu akan membuat emosi anda lebih terganggu.

Jangan mendengarkan ejekannya. Ternyata mereka membuang masa mengejek sedangkan anda sedikitpun tidak memberi respons atau mempedulikan mereka.

4. JANGAN TAKUT

Jika anda kebetulan bertemu mereka lagi, jangan pergi kerana ia akan membuat mereka bakal mengejar anda. Teruslah berjalan dan jangan beri tumpuan terhadap tindakan atau kata-kata mereka.

5. MENGELAKLAH

Mengelaklah jika saat anda mengabaikan mereka tiba-tiba mereka menahan. Jangan biarkan mereka memperlakukan anda sebegitu. Mengelak sedikit dan tetap berjalan dengan lebih cepat tetapi jangan lari.

6. BUKTIKAN

Buktikanlah anda tidak seperti yang dianggap rakan. Jika diejek tidak pandai, buktikan anda orang yang bijak iaitu

dengan memberi fokus dalam pelajaran dan sering melakukan ulang kaji dengan bersungguhsungguh. Kejar kejayaan dalam akademik supaya mereka terdiam dengan pencapaian anda.

Jika kamu diejek miskin, buktikan anda mampu mengubah status sosial ekonomi keluarga dengan menjadi pelajar cemerlang. Ubah fokus dan kuatkan tekad untuk berjaya.

Teruskan berusaha dan susun strategi belajar dengan lebih berkesan. Jangan jadikan ejekan sebagai kekurangan, jadikanlah ejekan itu sebagai pencetus untuk membuktikan mereka salah!

7. JANGAN SOMBONG

Ini yang paling penting. Jika anda sukses nanti, jangan sombong kepada mereka yang pernah mengejek. Saya yakin mereka pasti malu sendiri selepas melihat perubahan positif anda. Buktikan pada

mereka anda lebih sukses daripada mereka.

8. BERDOA KEPADA ALLAH SWT

Doa adalah segalanya. Usah berputus asa untuk terus berdoa kepada Allah SWT agar mereka berhenti melakukan perkara itu. Kekalkan sifat merendah diri dan tidak sombong. Bergaullah dengan rakan lain yang lebih baik tingkah laku.

9. CARI SOKONGAN

Dapatkan sokongan daripada kaunselor atau guru yang memahami.

Sokongan amat penting untuk terus kekal positif dan mengambil langkah proaktif untuk berubah. Berkongsi masalah dengan mereka yang sepatutnya membolehkan anda mendapat ketenangan diri dan sokongan padu. Seterusnya anda mampu fokus kepada pelajaran dengan lebih baik.