



# SESUAIKAN DIRI DI SEKOLAH BARU

Syor tempoh paling lama ialah sebulan untuk kenali persekitaran



**Saya** berasa sedih kerana kehilangan kawan disebabkan bertukar ke sekolah baru. Pertukaran sekolah ini adalah yang terbaik untuk perkembangan pelajaran saya kerana bilangan pelajar lebih sedikit berbanding sekolah lama. Namun di sekolah ini, aktiviti kokurikulumnya agak terhad padahal saya sangat aktif ketika di sekolah lama. Selain itu, saya juga kehilangan kawan baik dan selalu keseorangan. Bantulah saya untuk menyesuaikan diri dengan sekolah yang baru ini.

**SEDIH**  
**Melaka**

**Bertukar** sekolah sememangnya menimbulkan perasaan yang berbeza terutama dari segi penyesuaian diri dengan persekitaran termasuk sekolah, rakan dan guru. Perasaan ini jika diteliti lebih kurang sama dengan pengalaman lalu ketika pertama kali melangkah masuk ke sekolah lama.

Pelbagai perasaan muncul dalam diri bukan sahaja pelajar, tapi ibu bapa sendiri. Perasaan yang wujud ini adalah normal dan dialami hampir semua pelajar baru. Bagaimanapun, perasaan ini boleh menjadi tidak normal jika diikuti dengan emosi negatif dan harapan yang baik tanpa usaha ke arah membiasakan diri dengan suasana baru.

Berikut adalah langkah-langkah yang boleh dilakukan bagi mengatasi masalah ini:

1. Memahami perasaan sendiri iaitu apakah yang dialami? Perasaan takut atau risau atau sebaliknya? Dengan memahami perasaan sendiri, lebih mudah untuk anda mengambil tindakan sewajarnya dalam mengatasi hal berkenaan. Jika takut, apakah yang membuatkan anda takut? Jika malu dan segan, ketahui juga situasi atau apakah yang membuatkan perasaan itu wujud? Imbau semula keadaan di mana anda bersekolah sebelum ini. Adakah perasaan itu pernah wujud dan bagaimanakah cara menghadapinya. Pemahaman ini mampu memberikan dorongan positif kepada diri anda.

2. Mengenal

persekitaran baru iaitu dengan mengambil tahu segala hal berkaitan sekolah yang baru. Ambil tahu segala kemudahan disediakan, jenis aktiviti yang ada, peluang menceburkan diri dalam persatuan atau kelab dan seumpamanya. Proses memahami persekitaran ini perlu diberikan tempoh yang sesuai. Anda mungkin boleh menetapkan tempoh sebulan paling lama untuk mengenali persekitaran baru.

3. Berkenalan dengan rakan yang baru secara berperingkat. Sebagai pelajar baru, semestinya rakan itu juga baru. Anda perlu memberi masa dan peluang kepada diri sendiri untuk mengenali rakan lain. Usah terlalu mendesak diri untuk mengenali semua rakan. Berkenalan secara berperingkat supaya anda lebih selesa, tenang dan tidak terdesak. Proses ini boleh dilakukan secara tanpa sedar menerusi komunikasi lisan dan bukan lisan. Bertanya soalan tertentu berkenaan hal persekolahan antara cara mudah untuk membina hubungan dengan orang lain.

4. Memperkenalkan diri kepada orang lain dan mendekati guru sebagai langkah bersosial yang

baik. Hal ini boleh berlaku dengan mengikuti proses pembelajaran secara konsisten dan penuh minat. Selain itu, anda juga boleh mengambil peluang berkenalan dengan guru. Hal ini dilihat sebagai langkah proaktif dan dianggap sesuai sebagai pelajar baru.

5. Usah segan menceritakan pengalaman aktiviti di sekolah lama. Jika perlu dan sesuai, anda boleh memberitahu guru atau rakan yang lain pengalaman anda di sekolah lama. Umpamanya jika aktif dengan kegiatan kokurikulum di sekolah lama, anda seharusnya memberitahu guru perkara itu. Mungkin dengan cara itu, mereka memberi peluang kepada anda membabitkan diri dalam aktiviti berkenaan.

6. Bulatkan cita-cita dan impian sebenar dalam pelajaran. Hal ini membantu anda untuk kekal bermotivasi dan mengambil langkah sesuai bagi meningkatkan prestasi diri. Anda perlu kekal fokus dan berusaha bagi mencapai cita-cita. Persekolahan yang baru adalah satu tempoh transformasi yang berlaku dalam diri anda. Jadikanlah ia sebagai pendorong untuk anda kekal hebat dan bermotivasi.