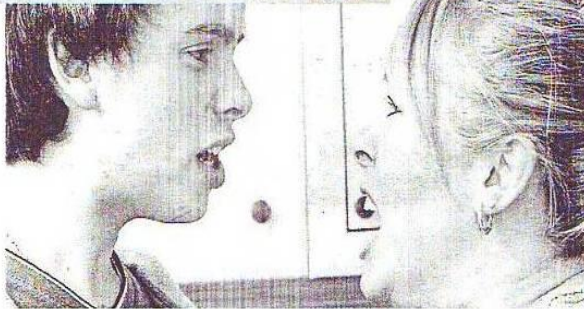


Dr Mastura Badzis →
bhnita@bharian.com



Gejolak remaja

» Bapa risau sikap anak lelaki **suka desak, tak hormati orang tua**



Bapa prihatin: Saya ada anak lelaki berusia 14 tahun. Pergaulannya semakin bebas dan tidak menghormati saya, isteri dan neneknya. Sudah pelbagai cara kami lakukan sama ada menerusi lisan mahupun bertegas, tetapi sikapnya kian menjadi-jadi. Kami mengambil keputusan menukarnya ke sekolah lain supaya dia berjauhan daripada rakan yang bermasalah. Sikapnya juga terlalu mendesak dan mahu semua kehendaknya dituruti.

Perkataan remaja atau bahasa Arabnya al-Murahi adalah kata nama Al-Irhaq yang bermaksud 'manusia yang melakukan sesuatu yang tidak

terpikul olehnya.' Begitu juga perkataan remaja dalam bahasa Inggeris iaitu adolescence diambil daripada bahasa latin *adolescere* yang membawa maksud 'berperingkat-peringkat.'

Dalam memahami definisi istilah remaja ini, kepekaan ibu bapa atau pendidik mengenai perubahan yang berlaku dalam diri si anak yang asalnya kanak-kanak, kemudian beranjak ke satu alam lain yang berbeza daripada sebelumnya, adalah amat kritikal.

Bukan sekadar fizikal
Dari segi syarak, kanak-kanak ini dikatakan sudah baligh menjadi remaja. Perubahan akan berlaku bukan saja aspek fizikal, malah sudut pemikiran dan sosioemosi

yang sudah pastinya memberi kesan mendalam sudut psikologi.

Dalam situasi begini, remaja selalunya sebegitu mudah bertindak agresif dan begitu mudah dipengaruhi rakan sebaya apatah lagi jika ibu bapa, guru atau orang yang sepatutnya rapat dengan mereka tidak cuba memahami gejala perasaan dan diri mereka.

Krisis identiti
Remaja biasanya mengalami 'krisis identiti' dan jika tidak kena cara menanganinya mereka akan menjauhi orang yang dianggap sebagai 'meryusahkan' hidup mereka.

Suatu yang lumrah, pengaruh rakan sebaya adalah cabaran utama perkemban-

gan sosioemosi remaja. Remaja mula meniru cara rakan mereka berpakaian, berkelakuan dan mula mencuba pelbagai aksi dan kelakuan dalam usaha mengenali dan mencari identiti diri.

Cetek intelek
Mereka juga mula berasa seronok membuat keputusan sendiri terutama sekali apabila kurang mendapat perhatian dewasa. Hal ini selari dengan pengalaman mereka yang cetek ciri-ciri semula jadi intelek iaitu mereka masih belum dapat memikirkan kesan dan akibat sesuatu tindakan.

Dalam konteks ini, sudah tentulah peranan ibu bapa begitu penting dan boleh memberikan kesan efektif

bagaimana remaja perlu menangani hal yang berkait dengan persahabatan. Andai ibu bapa atau guru boleh menjadi kawan rapat kepada remaja untuk mereka berkongsi masalah, untuk mereka muncur perasaan untuk mereka mendapat bimbingan, berkongsi cerita dan buah fikiran - pastinya mereka tidak akan mencari kawan lain yang akan mempengaruhi perasaan dan tindakan.

Berkawan dengan anak
Benarlah sabda Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibn Majah bermaksud: "Berkawallah dengan anak-anakmu dan perelokkanlah tingkah laku mereka"

Dari aspek yang lain, ibu bapa yang boleh membina hubungan yang baik dengan rakan anak remaja mereka, mampu untuk membentuk sikap dan disiplin anak mereka. Imam Al-Ghazali di dalam

kitabnya *Ayyuha al-walad* mengupas cara mendekati remaja melalui pendekatan 'mendidik jiwa dengan jiwa'. Beliau mengingatkan ibu bapa supaya mengenal-pasti siapakah kawan anak remaja dengan nasihatnya agar menjauhi qurana' assu' (kawan yang jahat atau buruk akhlakannya).

Anda ada masalah dengan anak?
Kongsi masalah bersama Pakar Perkembangan Pendidikan Kanak-Kanak yang juga Penolong Profesor di Institut Pendidikan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Dr Mastura Badzis. Hantar soalan anda ke e-mel **bhnita@bharian.com.my** atau melalui pos di alamat **Unit Ratu, Berita Harian, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur.**

INFO

Kenali remaja

- ⊙ **Perkataan** remaja atau dalam bahasa Arabnya al-Murahi adalah kata nama dari perkataan Al-Irhaq yang bermaksud 'manusia yang melakukan sesuatu yang tidak terpikul olehnya.'
- ⊙ **Adolescence** dalam bahasa Inggeris diambil dari

pada bahasa latin *adolescere* yang membawa maksud 'berperingkat-peringkat.'
⊙ **Pengaruh** rakan sebaya adalah cabaran utama perkembangan sosioemosi remaja
⊙ **Akan** mula berasa seronok membuat keputusan sendiri jika kurang dapat perhatian golongan dewasa.

Teras kesejahteraan si kecil

Oleh **Nor Afzan Mohamed Yusof**
afzan@bharian.com.my

Tempoh 1,500 hari pertama dalam kehidupan kanak-kanak menyaksikan peri pentingnya pemakanan sihat. Dalam tempoh itu berlaku pelbagai perkara membabitkan pencapaian serta pembangunan kanak-kanak, termasuk berceraai susu, merangkak dan berjalan.

Fasa penting dihitungkan dari tempoh dalam kandungan lagi hingga ke usia empat tahun. Pemakanan berkhasiat boleh memberi perubahan besar kepada kesihatan jangka panjang kanak-kanak dengan membantu meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan. Masalah kegemukan

dan kesihatan yang berkaitan, misalnya, boleh dicegah menerusi amalan pemakanan yang baik dan sihat. Ia termasuklah juga corak pemakanan ibu ketika hamil, lantas diteruskan dengan pemberian susu ibu hingga ke usia dua tahun.

Pengarah Urusan Nestle Malaysia, Peter R Vogt berkata, pihaknya ingin bekerjasama rapat dengan masyarakat perubatan untuk menangani keperluan pemakanan kanak-kanak.

"Profesional penjagaan kesihatan boleh mendidik ibu mengenai pilihan terbaik pemakanan untuk perkembangan kanak-kanak. Bersama-sama mereka, kita boleh membantu lebih ramai kanak-kanak mengenai permulaan hidup yang sihat," katanya pada pelancaran program

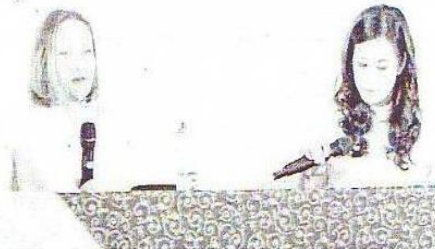
Start Well, Stay Well baru-baru ini. Hadir sama, Profesor pediatrik University of Turku, Finland, Dr Erika Isolauri.

Tangani penyakit
"Apa dimakan kanak-kanak hari ini, amat mempengaruhi kesihatannya pada masa depan," tegas Dr Isolauri dalam kajiannya "Probiotik: Kaitannya Semasa Hamil Dan Alam Kanak-kanak".

Dikenali sebagai 'bakteria baik' kajian saintifik membuktikan ia mampu menyokong permulaan hidup sihat kanak-kanak.

"Ia memberi kesan keseimbangan kepada tubuh badan. Kajian menunjukkan bahawa 'microbiota' atau koloni bakteria dalam usus manusia, berperanan mengawal berat badan serta metabolisme tenaga.

Dr Isolauri (kiri) memberi penerangan mengenai probiotik.



"Ia memberi kesan kepada obesiti serta penyimpanan tenaga. Kajian juga menunjukkan makanan tambahan probiotik yang diperkenalkan pada minggu ke-28 kehamilan, dapat menyederhanakan pertambahan berat badan berlebihan pada kanak-kanak sehingga usianya empat tahun," katanya yang juga Ketua Program Pemakanan, Alergi, Mukosa Imunologi dan Microbiota Usus (NAMI)

universiti berkenaan.

Imbangi nutrisi

Sementara itu, Penasihat Pediatrik Kardiologi Hospital Pantai Kuala Lumpur, Dr Azam Mohd Nor memberitahu, pemakanan bayi tidak boleh dipandang ringan kerana tumbesaran setiap kanak-kanak berkait rapat dengan pengambilan makanan seimbang yang bersesuaian dengan setiap peringkat umur.

"Hakikatnya, bayi se-

awal usia dalam kandungan hingga tiga bulan pertama dan berikutnya memerlukan lebih bekalan khasiat utama tertentu agar tubuh badan mereka berdaya tahan.

"Sepanjang tahun pertama, keperluan khasiat si manja sangat tinggi kerana ia adalah peringkat tumbesaran dan perkembangan yang sangat penting bagi mereka," katanya ketika ditemui di pejabatnya, baru-baru ini.