



Samsiah Jayos
K.B., P.A., (MAL)

Kata Kaunselor
Pensyarah Kaunseling UNIMAS



BEBERAPA pelajar dilihat menjaga penjarakan sosial dan memakai pelitup muka ketika berada di dalam bas sekolah bagi mematuhi prosedur operasi standard (SOP) yang ditetapkan oleh kerajaan pada tinjauan sesi pembukaan semula sekolah bagi pelajar darjah 1 hingga 4 di Sekolah Kebangsaan Lembah Keramat. – Bernama.

Tip atasi **KEBIMBANGAN** semasa **TEMPOH PEMULIHAN**

IBU bapa dan pelajar menyuarakan kebimbangan sekiranya sesi persekolahan baharu bermula ketika penularan pandemik Covid-19 belum reda sepenuhnya.

Menurut mereka, jika Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) membuat keputusan membenarkan pelajar tingkatan 5 dan 6 memulakan sesi persekolahan pada masa terdekat maka ia perlu mempunyai prosedur operasi standard (SOP) yang ketat.

Perkara merisaukan ibu bapa atau penjaga ialah jangkitan Covid-19 berlaku lagi malah media sentiasa memaklumkan masih ada kluster baharu jangkitan virus tersebut.

Pembelajaran di rumah juga dikatakan tidak berkesan seperti belajar di kelas kerana anak-anaknya mudah hilang tumpuan.

Maksud Kebimbangan

Kebimbangan mempunyai kaitan dengan masalah kesihatan mental. Yang dimaksudkan dengan kebimbangan adalah merujuk kecelaruan atau gangguan mental dan dikategorikan sebagai bentuk kecelaruan dalaman yang mempunyai ciri utama seperti perasaan takut dan resah yang melampau, dan tindakan tidak menentu.

Dalam konteks isu pandemik Covid-19, seseorang berasa takut akan ancaman yang bakal dihadapi wujud akibat daripada sesuatu ancaman virus tersebut.

Patuhi SOP

Setiap sekolah sudah pasti ada SOP cuma pemantauan perlu sentiasa dilakukan terhadap pelajar supaya patuh. Namun, biasalah apabila sudah lama tidak jumpa kawan, sukar untuk kita pastikan mereka menjaga penjarakan sosial.

Bagi ibu bapa mempunyai anak

menduduki peperiksaan seperti SPM dan STPM tinggi kebimbangan mereka akan ancaman wabak dan terus mengharapkan peperiksaan SPM atau STPM tersebut dapat berjalan lancar.

Pelbagai usaha dilakukan bagi memastikan anak-anak lulus cemerlang. Antaranya ialah mengikuti kelas secara dalam talian setiap hari dan membuat ulang kaji sendiri.

Kebimbangan Ibu Bapa

Penularan wabak Covid-19 yang berlarutan dan lanjutan tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) mampu memberikan kesan kepada pelbagai aspek emosi, fikiran dan tingkah laku individu.

Tidak kurang juga ibu bapa memberitahu mereka lebih risau memikirkan Covid-19 berbanding masalah menguruskan keluarga di rumah dan secara tidak langsung berkemungkinan menyebabkan anak turut terkesan.

Sekiranya ibu bapa dan anak risau pada waktu sebegini, namun mempunyai cara yang sihat untuk menanganinya, pastinya seluruh keluarga menjadi lebih berdaya tahan dan mampu menghadapi situasi sekarang dan sehingga berakhirnya wabak Covid-19.

Sentiasa bertenang

Bijak memilih bahan bacaan yang perlu dibaca dan dipelajari pada masa ini. Tidak dinafikan, menjadi tanggungjawab ibu bapa

untuk memperoleh maklumat bagi memastikan keselamatan keluarga.

Namun, pilih bahan bacaan daripada sumber yang sahih. Sekiranya ibu bapa melihat berita di media sosial membuatkan mereka semakin gusar, hentikan seketika.

Fokus kepada apa-apa yang dilakukan. Sentiasa ingatkan diri sendiri yang anda melakukan sesuatu bermakna iaitu membantu mengurangkan risiko dengan mengamalkan jarak sosial dan memastikan kebersihan diri dan anak terjaga.

Fokus kepada apa-apa yang berlaku pada waktu ini dan berani menghadapi cabaran mendatang.

Sentiasa Bantu Mereka

Pastikan kita

memiliki jadual untuk mereka sepanjang berada di rumah. Anda juga perlu melakukan selang-seli waktu kerja rumah atau sekolah dengan aktiviti menarik dan menyeronokkan di samping waktu untuk rehat. Berikan peluang untuk mereka bersenam dan berinteraksi

dengan kawan dalam talian dan elakkan daripada memberikan terlalu banyak jaminan.

Terlalu banyak jaminan tidak membantu dan dapat menjadikan kerisauan anak bertambah apatah lagi sekiranya ibu bapa sendiri tidak pasti dengan situasi berlaku dan tidak dapat memberikan jaminan sepenuhnya.

Sebaliknya, ingatkan anak-anak supaya sentiasa melakukan

sesuatu dalam kawalan mereka seperti menjaga kebersihan diri dan duduk di rumah serta galakkan mereka sentiasa fokus dan menikmati apa-apa mereka perlu lakukan pada waktu ini.

Kesimpulan

Tuhan menurunkan wabak ini bukan secara kebetulan. Hidup dengan virus ini memberi kita kelaziman baharu yang lebih mencabar, mendorong kita untuk mencari alternatif berbelanja, bekerja, belajar, bersosial, beratur, berdoa, bermain, dan bergerak dan serta menyelesaikan masalah datang daripadanya. Semoga kita sentiasa berada dalam rahmat-Nya dan diberikan kekuatan dalam menghadapi segala dugaan.

MURID Sekolah Kebangsaan Raya Ara Muhammad Amirul Hakim Aminuddin menunjukkan pelitup muka kartun popular Jepun, Doremon yang dibuat sendiri oleh keluarganya pada hari pertama sekolah dibuka selepas ditutup lebih tiga bulan akibat wabak Covid-19. – Bernama.

