

UPSR

Pelajar-pelajar tahun 6 akan menduduki UPSR pada 8-10 September 2009. Sama-samalah kita berdoa, semoga Allah memudahkan mereka untuk menjawab, insyaAllah. Biasanya bila tiba musim peperiksaan, ibubapa lebih bimbang berbanding anak-anak. Jangan pula kerana tekanan yang kita rasakan dan harapan yang kita letakkan terhadap seorang anak, membuatkan kita kelam kabut hingga lupa apa yang patut dilakukan disaat menjelang peperiksaan. Salah pendekatan kita, maka anak yang akan menerima akibatnya kelak hingga tanpa disedari menjejaskan prestasi peperiksaannya. Berikut adalah Panduan Ibubapa Menjelang Peperiksaan Anak.

1. Fahami Tekanan Yang Dihadapi Oleh Anak Bukan sahaja ibu bapa yang bimbang, anak-anak juga sebenarnya bimbang. Mungkin ada diantara mereka tidak begitu menunjukkan kebimbangan tetapi ia dapat dilihat dari segi perubahan sikap dan tingkah laku mereka. Ada anak-anak yang rungsing lalu tidak berselera makan tetapi ada pula yang menjadi terlalu kuat makan. Ada yang tidak boleh tidur tetapi ada pula yang semakin kuat tidurnya. Ada yang murung, marah-marah, sensitif dan sebagainya. Sememangnya perasaan bimbang boleh menyebabkan berlakunya perubahan sikap dan tingkah laku ini. Sebagai ibu bapa, kita mesti peka terhadap perubahan ini dan cuba sedaya upaya mengurangkan tekanan tersebut dengan lebih memahami mereka. Katakan kepada mereka dengan jelas bahawa apa yang kita harapkan dari mereka hanyalah melakukan yang terbaik mengikut kemampuan diri mereka. Jelaskan kepada mereka kecemerlangan akademik bukan hanya satu-satunya syarat untuk mereka hidup cemerlang di dunia Allah ini. Apabila tinggal beberapa hari lagi untuk menghadapi peperiksaan, elakkan dari menyuruh mereka menjawab terlalu banyak soalan-soalan yang mereka tidak ketahui penyelesaiannya kerana ini akan membuatkan mereka rasa tidak bersedia. Keyakinan diri mereka akan tergugat dan ini akan menjejaskan prestasi mereka dalam menjawab soalan-soalan yang mereka sedia ketahui. Adalah lebih baik ibu bapa diam tanpa memberikan sebarang komen apabila didapati perasaan anak terlalu tertekan hingga ada ketikanya dia memberontak lalu meluahkan perasaan dengan mengatakan yang dia pasti gagal. Perhatikan sahaja gelagat anak sebab biasanya luahan perasaan itu bukanlah luahan yang sebenar. Selepas itu, ajak anak melakukan aktiviti yang menyeronokkan tanpa perlu keluar dari rumah. Misalnya, adakan masa untuk menonton cerita jenaka seketika. Berhibur dan bergelak ketawalah sekeluarga. Ini akan membuatkan perasaan tegang dalam diri anak mengendur dan dia kini bersedia untuk kembali belajar semula. Ketika ini, tanamkan keyakinan dalam diri mereka semula. Rancang bersama jadual ulangkaji mereka dan cuba mudah-mudahan setiap langkah yang mahu diambil.

2. Tingkatkan Keyakinan Diri Anak Keyakinan diri yang tidak mantap sering menghantui jiwa anak-anak. Ada diantara mereka yang memang telah membuat ulangkaji sejak awal lagi tetapi tetap rasa tidak yakin pada diri sendiri. Sebagai ibu bapa kita perlu tahu bahawa keyakinan itu datangnya dari persediaan. Semakin bersedia anak kita maka semakin yakinlah mereka. Persediaan ini pula bukan sekadar membaca, menghafal dan menyediakan nota semata-mata. Persediaan ini mestilah merangkumi aspek menerima (input) dan mengeluarkan (output) maklumat. Proses mendapat maklumat termasuklah membaca, membuat nota ringkas, menghafal, bertanya, dan mengetahui teknik menjawab soalan-soalan. Proses mengeluarkan maklumat pula ialah menjawab soalan-soalan seperti membuat latihan, latih tubi dan simulasi dengan menggunakan segala pengetahuan yang telah diperolehi dalam proses mendapat maklumat itu tadi. Galakkan anak menjawab sebanyak mungkin soalan agar mendapat pengalaman. Lebihkan proses latih tubi untuk mana-mana topik yang agak lemah atau bentuk soalan yang kurang dikuasai. Seterusnya, perhebatkan simulasi iaitu menjawab soalan-soalan tahun lepas serta soalan-soalan ramalan mengikut masa yang telah ditetapkan. Lakukan proses simulasi ini seolah-olah dia benar-benar berada dalam dewan peperiksaan yang sebenar.

3. Dorong Anak Secara Positif Ibu bapa hendaklah sering memberikan harapan kepada anak dengan melontarkan kata-kata yang positif. Apakah kata-kata positif? Kata-kata positif adalah kata-kata yang apabila diucapkan akan menghasilkan gambaran minda yang juga positif. Misalnya: bukan "Jangan buang masa" tapi ucapkanlah "Manfaatkan masa", bukan "Jangan berputus asa"... tapi ucapkanlah "Berusahalah dengan lebih gigih lagi" atau "Mak percaya adik pasti BOLEH!", bukan "Jangan kelam kabut".. tapi ucapkanlah "Banyakkanlah bertenang", bukan "Elakkan kecuaiannya".. tapi ucapkanlah "Tingkatkan ketelitian dan lebih berhati-hati", Malah banyak lagi contoh-contoh yang boleh diberikan.

4. Kerjasama Sepenuhnya Apabila seorang anak bakal menduduki peperiksaan penting maka keseluruhan ahli keluarga yang ada dalam rumah hendaklah memberikan kerjasama sepenuhnya. Antaranya, hormati waktu ulangkaji anak itu dengan setiap ahli keluarga menjadikan waktu itu sebagai waktu belajar. Misalnya ibu bapa boleh memanfaatkan waktu itu untuk membaca bahan-bahan yang berfaedah. Adik kecil pula diberikan kertas dan pensil untuk menconteng. Datuk dan nenek, kalau tinggal dirumah yang sama, gunakanlah waktu itu untuk membaca al-quran. Begitulah juga dengan yang lain-lain. Pastikan tidak seorang pun daripada ahli keluarga yang menonton TV, mendengar radio, sembang-sembang kosong, bermain-main dan sebagainya sedangkan ada anak yang sedang bertungkus lumus menghadapi pelajarannya. Dengan cara ini anak akan dapat rasakan bahawa perjuangannya dihargai.

5. Kurangkan Aktiviti Luar Elakkanlah dari terlalu banyak membuang masa dengan aktiviti diluar seperti keluar membeli belah, makan di luar, balik kampung, menziarahi saudara mara dan sebagainya. Ingatlah setiap minit itu amat berharga untuk anak oleh itu pastikanlah setiap aktiviti yang dirancang menyumbang kepada persediaannya untuk menghadapi peperiksaan sama ada persediaan mental, emosi, fizikal atau rohani anak-anak. Tambahan pula, kekerapan berada di luar rumah hanya mendedahkan mereka terhadap perkara yang tidak diinginkan sama ada dari segi kesihatan atau keselamatan.

6. Elakkan Anak Dari Tidur Lewat Ada yang suka belajar hingga lewat malam untuk menghabiskan ulangkaji mereka. Jangan biarkan keadaan sebegini berlarutan. Pastikan anak anda masuk tidur awal dan bangun awal. Galakkan mereka membuat sedikit ulangkaji di waktu awal pagi walaupun hanya untuk dua puluh atau tiga puluh minit. Di waktu ini fikiran mereka tenang, emosi belum terganggu dan suasana pula nyaman. Banyak maklumat yang dibaca ketika ini akan diingat untuk tempoh masa yang lebih lama.

7. Berikan Anak Pelepasan Tugas Harian Berikanlah anak anda layanan yang istimewa kerana

menjelangnya peperiksaan. Berikan dia bebas dari melakukan tugas harian yang sememangnya menjadi rutin hariannya seperti mengemas bilik, menolong emak di dapur, membersihkan halaman rumah, mencuci pakaian dan sebagainya. Agihkan sementara tugas-tugas ini kepada orang lain seperti kakak, abang, adik atau ibu bapa sendiri. Dengan cara ini anak yang akan menduduki peperiksaan dapat merasakan bahawa seluruh ahli keluarga memang benar-benar mahu lihat dia cemerlang. Dia akan rasa bersalah kiranya waktu yang diperuntukkan untuk belajar tidak dimanfaatkan sebaik-baiknya sedangkan semua orang telah memberikan kerjasama. Dia juga akan sentiasa mengharapka suasana peperiksaan sebegini datang lagi kerana seronok mendapat pelepasan tugas. Anak-anak yang lain tidak ada sebab untuk cemburu sebab apabila tiba masa mereka maka mereka juga akan dilayan dengan cara yang serupa.

8. Nyatakan Ganjaran Dengan Jelas Jangan biarkan anak anda berteka teki terhadap ganjaran yang bakal dia terima sekiranya dia memperolehi keputusan yang cemerlang dalam peperiksaan. Nyatakan dengan jelas bentuk ganjaran yang mahu diberikan kepadanya. Kalau ia berbentuk kebendaan maka nyatakan dengan jelas. Tunjukkan gambar tentang apa yang mahu anda berikan padanya. Kalau ia suatu percutian, beritahu destinasi yang akan dilawati. Dapatkan juga risalah tentang destinasi tersebut dan tunjukkan padanya. Ganjaran yang kabur atau samar-samar tidak akan merangsang jiwa. Misalnya, elakkan dari berkata, "Kalau abang cemerlang dalam exam maka emak akan bawa abang melancong", sebaliknya hendaklah kita berkata, "Kalau abang cemerlang dalam exam emak pasti bawa abang ke Langkawi, insyaAllah". Pastikan apa jua ganjaran yang mahu diberikan anda mampu menunaikannya. Kalau tidak anak akan hilang kepercayaan terhadap kita sebagai ibu bapa dan lain kali janji kita tidak diambil kisah lagi. Ganjari juga usahanya bukan sekadar hasil atau pencapaiannya. Kalau kita tahu anak telah berusaha bersungguh-sungguh untuk mencapai kejayaan tetapi keputusan peperiksaan tidak seperti yang dimahukan maka berikanlah dia sesuatu sebagai menghargai penat lelahnya itu.

9. Ambil Cuti Inilah masanya untuk ibu bapa berikan dorongan yang tidak berbelah bahagi kepada anak yang bakal menduduki peperiksaan. Ambillah cuti beberapa hari dan usahakan untuk hantar sendiri anak ke sekolah pada hari peperiksaan tersebut. Sepanjang perjalanan terus berikan kata-kata perangsang dan nasihat kepadanya. Ingatkan anak sekali lagi bahawa kita tidak pentingkan apa sekalipun hasil yang dia perolehi, yang penting dia telah pun memberikan usaha yang terbaik. Apa sahaja keputusannya kita terima dan bersyukur.

10. Banyakkan Berdoa dan Solat hajat Tidak ada sesuatu yang lebih bermakna untuk seorang anak ketika menduduki peperiksaan selain daripada doa dan restu dari kedua ibu bapanya. Oleh itu, inilah masanya untuk kita luangkan lebih banyak masa berdoa untuknya agar dipermudahkan urusan anak menjawab setiap soalan, diberikan ketenangan dan diterangkan hati. Berdoalah dengan suara yang jelas agar didengar oleh anak dan biarlah dia aminkan doa kita itu. Biar anak menyedari yang kita sering membuat solat hajat dan berdoa untuknya. Dengan cara ini mereka akan lebih menghargainya.

Semoga petua keibubapaan yang telah diberikan dapat membantu ibu bapa untuk menjadi lebih cemerlang. Ingatlah..Anak-anak bukan kita. Maka terimalah mereka seadanya. Yang penting mereka lakukan yang terbaik mengikut kemampuan diri mereka sendiri. Oleh: Dr. Tengku Asmadi bin Tengku Mohamad, Ph.D Artikel ini telah disiarkan dalam Majalah Ibubapa, November 2002.