



Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik

Membentuk sebuah keluarga yang harmoni



Ibubapa yang mempunyai kesihatan mental yang baik dapat berkomunikasi dengan pasangan, anak-anak, ahli keluarga, jiran dan masyarakat sekeliling dengan harmoni. Walau pada hakikatnya tiada satu keluarga pun yang tidak mempunyai masalah, namun setiap ibubapa mempunyai impian untuk membentuk satu kehidupan keluarga yang harmoni.

Konflik perkahwinan & rumahtangga, jika tidak ditangani akan menyebabkan tekanan emosi dan masalah dalam keluarga.

Adalah penting bagi suami dan isteri untuk berterus-terang antara satu sama lain dan berkongsi perasaan. Kasih sayang harus dipupuk di antara suami dan isteri dan juga ahli keluarga. Saling memahami, mengambil berat sesama ahli keluarga bermakna suami dan isteri harus bertolak ansur sesama sendiri dan juga dengan anak-anak.

Memupuk kasih sayang dalam keluarga penting bagi mencapai keharmonian perkahwinan dan hidup berkeluarga yang bahagia. Amalan ini mengujudkan suasana kekeluargaan yang menyokong ke arah kebaikan kesihatan mental seisi keluarga.



IBUBAPA HARUS MEMBENTUK SEBUAH KELUARGA YANG HARMONI

1 Jalankan Peranan Sebagai Ibubapa

- Menyediakan keperluan asas keluarga sesuai dengan pendapatan
- Saling mengambil berat dan berkongsi antara satu sama lain



- Jadilah contoh yang baik kepada anak-anak
"Kota apa yang anda kata"



2 Amalkan Cara Berkomunikasi Yang Baik (Dengan Pasangan, Anak-Anak, Ahli Keluarga Dan Juga Rakan)

- Pilih perkataan yang sesuai dan hormatilah orang lain
- Jadilah pendengar yang baik

"Belajarlah mendengar supaya orang lain boleh bercakap dan belajarlah bercakap supaya orang lain mahu mendengar"



3 Bentuk Sistem Keluarga Yang Sihat

- Luangkan masa untuk berbual bersama-sama ahli keluarga
- Menganjur serta ambil bahagian dalam aktiviti keluarga

"Keluarga yang meluangkan masa untuk bersama-sama, akan sentiasa bersama"



4 Ujudkan Suasana Rumahtangga Positif

- Belajar mengendali sikap negatif ahli keluarga tanpa anda sendiri bersikap negatif
- Pupuk hubungan sebaik mungkin sesama pasangan dan anak-anak
- Selesaikan sebarang salah-faham dan konflik dengan segera

"Sebuah keluarga yang harmoni akan dapat membahagiakan ramai orang yang tersayang"



5 Amalkan Sikap Terbuka, Jangan Lokek Dalam Meluahkan Kasih Sayang

- Katakan "saya sayang...", "saya ambil berat tentang diri..." kepada orang yang anda sayangi
- Beri pelukan untuk menunjukkan kasih sayang anda
- Beri kad ucapan atau nota kepada ahli keluarga anda sekerap mungkin

"Satu pelukan sehari, akan menceriakan anda sepanjang hari"



Kemahiran Daya Tindak

Setiap perkahwinan akan mengalami berbagai peringkat dan bentuk permasalahan rumahtangga.

Pasangan suami isteri yang lebih peka dan bersedia akan dapat menghadapi sebarang cabaran.

Hasilnya tekanan-tekanan emosi akibat masalah rumahtangga akan dapat dikurangkan.



Mempelajari kemahiran daya tindak yang berkesan akan membantu anda menangani masalah rumahtangga dan mengelakkan keretakan rumahtangga.

Gunakan sumber dari kalangan ahli keluarga sendiri atau orang luar (jiran/kawan-kawan) untuk menyelesaikan tuntutan, permintaan dan keperluan hidup harian.

Amalkan kemahiran daya tindak yang lain seperti berdoa, bertafakur, senaman pernafasan, teknik relaksasi, senaman fizikal atau bergurau senda untuk mengurangkan tekanan dalam keluarga.

Masalah Keluarga

Analisa masalah - adakah situasi itu boleh diubah atau tidak?

Jika situasi boleh diubah

- Kenalpasti masalah
contoh - anak tidak lagi minat bersekolah
- Cari cara-cara untuk mengatasi masalah
contoh - bincang dengan guru anak anda
 - tanyakan anak tentang masalah
 - dapatkan bantuan profesional
- Buat pilihan untuk bertindak

Jika situasi tidak boleh berubah

- Kenalpasti masalah
contoh - kematian ahli keluarga
- Ubah pengertiannya
contoh -
"Kematian adalah sesuatu yang semulajadi" atau
"Tuhan lebih menyayanginya"



Kesihatan Mental Ibubapa





Kendali Emosi Anda

- **Kongsi perasaan dengan orang yang boleh dipercayai**
- **Tingkatkan kekuatan kerohanian**
contoh: sembahyang, bertafakur, amalan membaca kitab agama
- **Amalkan bicara-diri yang positif**
seperti "saya bagus", saya boleh" dan "saya penyayang"
- **Elakkan bercakap atau bertindak dalam keadaan yang marah**