

Menyokong peralihan anak anda ke

Darjah 1

Gunakan tips S.A.F.E. untuk mewujudkan persekitaran rumah yang penyayang yang dapat memupuk kemahiran sosial dan emosi anak anda.

SOKONGAN (SUPPORT)

- Luangkan masa setiap hujung minggu untuk **bermain permainan** dan **berseronok** bersama-sama.
- **Lawati tempat-tempat** atau ambil bahagian dalam acara yang **digemari oleh anda berdua.**
- **Galakkan** anak anda mencari **kawan baharu.**
- **Cuba aktiviti Waktu Bersama Keluarga FTGP***

PENGESAHAN (AFFIRM)

- **Galakkan** anak anda apabila dia membuat **pemerhatian.**
Cth. Katakan "Sangat menarik!" dan tanyakan sebab dia berkata begitu.
- **Iktiraf kejayaan kecil.**
Cth. Katakan "Syabas, kamu telah mendapat seorang lagi kawan baharu dalam kelas!"

AMBIL TAHU (FAMILIARISE)

- **Ambil tahu** perkara yang ditawarkan untuk murid-murid sekolah rendah kini.
- Lakukan langkah-langkah praktikal untuk **membiasakan** anak anda dengan **rutin baharu.**
Cth. Rancang rutin harian bersama-sama, ajar anak anda tabiat baharu seperti mengemas beg.

BERASA EMPATI (EMPATHISE)

- **Ajar** anak anda tentang kata-kata yang **menggambarkan perasaan.**
- **Akui emosi** anak anda.
Cth. "Adalah suatu perkara yang biasa untuk berasa bimbang semasa hendak mula sekolah."
- **Fahami keperluan** anak anda.
Cth. Kanak-kanak perlukan waktu tidur yang panjang. Pastikan mereka tidur awal.

*Kelas Form Teacher Guidance (FTGP)

Luangkan Masa untuk Berbual.
Gunakan T.A.D.
(Berbual Bertanya Berbincang)

Berbual (Talk)

Ceritakan tentang kenangan manis anda semasa bersekolah.

Cth. Apakah yang anda lakukan semasa di Darjah Satu; kenangan tentang guru-guru yang baik hati dan rakan-rakan sedarjah yang nakal.

Bertanya (Ask)

Tanyakan fikiran dan perasaan anak anda tentang sekolah.

Cth. Aktiviti FTGP*; apabila dia berasa paling gembira.

Berbincang (Discuss)

Bincang bersama-sama perkara yang boleh dilakukan jika dia berasa bimbang di sekolah.

Cth. Teroka cara orang menangani konflik.

TIPS

- **Dengar tanpa menyampuk.**
- Angguk kepala anda dan **tanyakan soalan** untuk menunjukkan minat dan pengesahan.



Tips ini boleh digunakan untuk anak-anak daripada golongan usia yang lain; bergantung pada keperluan anak itu. Tips ini dapat melegakan perasaan bimbang anak anda sepanjang persekolahannya dan mengukuhkan perhubungan keluarga di rumah.

Ministry of Education
SINGAPORE

Menyokong peralihan anak anda sepanjang

Darjah 5/6

Gunakan tips S.A.F.E. untuk mewujudkan persekitaran rumah yang penyayang yang dapat memupuk kemahiran sosial dan emosi anak anda.

SOKONGAN (SUPPORT)

- **Galakkan** anak anda **untuk berbincang dengan orang dewasa yang boleh dipercayai** untuk bimbingan.

Cth. Ahli keluarga, kaunselor sekolah dan guru.

- **Bantu** anak anda **untuk memahami keputusan** yang dibuat **dan tindakan** yang diambil. **Kongsi sebab** di sebalik keputusan tersebut.

- **Pastikan peraturan ringkas dan realistik.**

Cth. Penggunaan telefon bimbit tidak dibenarkan semasa waktu rehat.

PENGESAHAN (AFFIRM)

- **Iktiraf nilai** atau **kemahiran sosial** yang anak anda pameran.

Cth. Rasa hormat atau pengurusan masa yang baik.

- **Puji usaha** anak anda **secara kerap**. Memarahinya sahaja tanpa diimbangi dengan pujian boleh mematahkan semangat anak anda.

BERASA EMPATI (EMPATHISE)

- **Tunjukkan** bahawa anda **memahami kebimbangan** anak anda.

Sesuaikan cara dalam membimbing anak anda apabila perlu.

Cth. Pelbagaikan nada suara anda apabila anda bercakap dengannya pada masa dan keadaan yang berbeza.

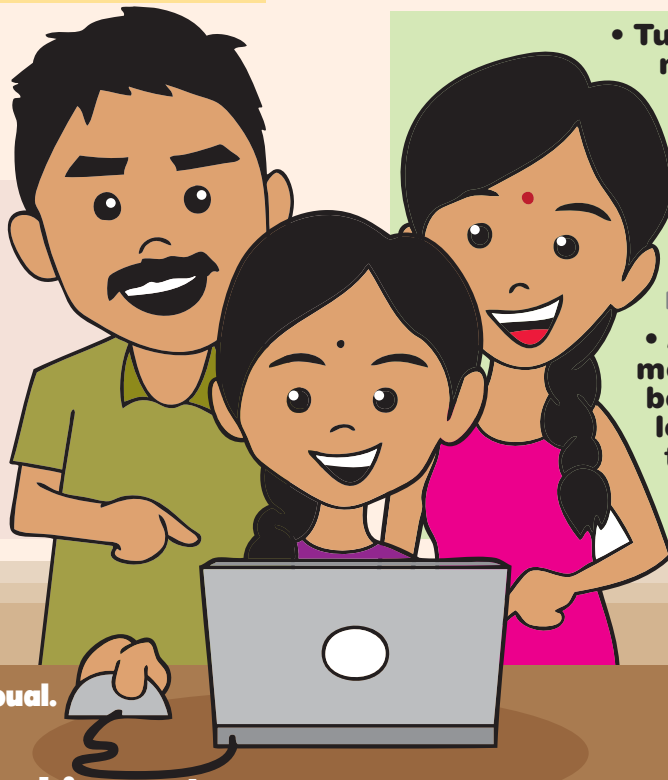
- **Ajar dengan mengurangkan bercakap. Pamerkan lebih banyak tingkah-laku positif.**

Kanak-kanak belajar daripada apa yang mereka lihat.

AMBIL TAHU (FAMILIARISE)

- **Ambil tahu** perkara yang dilalui oleh pelajar Darjah 5 dan 6. **Sesuaikan jangkaan** mengikut **kemampuan anak** anda.

- **Kongsi maklumat** mengenai perubahan fizikal semasa **akil baligh**; termasuk pelbagai emosi yang akan dilalui.



Luangkan Masa untuk Berbual.

Gunakan T.A.D.

(Berbual Bertanya Berbincang)

Berbual (Talk)

Bualkan tentang perkara yang mungkin memudaratkan akibat pengaruh rakan mereka.

Cth. Berani berisiko; memutuskan untuk bertemu dengan 'kawan dalam talian' sendiri; membuat pembelian dalam talian

Bertanya (Ask)

Tanyakan anak anda mengenai minat yang ingin dia teroka dan apa yang perlu dilakukan untuk membangunkan minat tersebut.

Cth. Luangkan masa untuk berlatih, daftarkan nama untuk kursus/pelajaran

Berbincang (Discuss)

Bincang mengenai pekerjaan-pekerjaan yang anak anda ingin terokai.

Cth. Tukang masak, pereka dalaman, ejen perumahan.

TIPS

- **Dengar tanpa sebarang gangguan. Tinggalkan** dahulu kerja yang anda sedang lakukan.
- **Bersedia untuk menerima pandangan** anak anda walaupun anda mungkin tidak bersetuju sepenuhnya dengan mereka.



Menyokong peralihan anak anda sepanjang Sekolah Menengah

Gunakan tips S.A.F.E. untuk mewujudkan persekitaran rumah yang penyayang yang dapat memupuk kemahiran sosial dan emosi anak anda.

SOKONGAN (SUPPORT)

- **Ambil tahu** bagaimana **pemilihan anak** anda sedang berubah. Tunjukkan minat dengan **bertanyakan soalan-soalan terbuka**.
- **Amalkan tabiat berbual** pada masa yang ditetapkan setiap hari.
Cth. Pada waktu makan malam.

AMBIL TAHU (FAMILIARISE)

- **Ambil tahu** perkara yang berlaku dalam **kehidupan pelajar sekolah menengah kini**.
- Buat anak anda berasa **seronok** tentang **pengalaman baharu** apabila menjadi pelajar sekolah menengah.
- **Galakkan** anak anda **mengambil hobi baharu** atau **mengasah kemahiran** dalam bidang sukan luar.
- **Hadkan masa** yang anak anda luangkan untuk menggunakan **alat-alat digital**.

PENGESAHAN (AFFIRM)

- **Ingat kekuatan anak** anda. **Bangunkan harga dirinya** dalam bidang tersebut.
Cth. "Kamu mempunyai keupayaan yang unik untuk bergaul dengan orang lain."
- **Puji dan akur akan usaha** tersebut di hadapan saudara-mara dan rakan
Cth. "Dia suka membantu datuk dan neneknya."

BERASA EMPATI (EMPATHISE)

- **Akur akan emosi** anak anda yang berbeza-beza.
Cth. "Saya faham kamu berasa bimbang tentang memulakan persekolahan tanpa mana-mana rakan lama kamu."
- **Galakkan** anak anda untuk **berkongsi fikiran** dan **perasaan** tentang sekolah baharu.
- **Utamakan masa tidur** yang mencukupi.



Luangkan Masa untuk Berbual.

Gunakan T.A.D. (Berbual Bertanya Berbincang)

Berbual (Talk)

Bercakap tentang realiti berbeza yang dihadapi oleh remaja hari ini berbanding masa lalu.

Cth. Cara anda berkomunikasi dengan rakan tanpa media sosial.

Bertanya (Ask)

Bertanya tentang fikiran dan perasaannya terhadap orang dan peristiwa di sekelilingnya atau dalam berita.

Cth. Apakah cara untuk berseronok secara sihat? Apakah pandangan kamu terhadap jenis-jenis pekerjaan yang dilakukan oleh orang dewasa?

Berbincang (Discuss)

Berbincang tentang beberapa sempadan yang boleh diterima berkenaan dengan penggunaan alat elektronik.

Cth. Apakah beberapa peraturan menggunakan telefon bimbit (dengan atau tanpa pelan data)?

TIPS

- **Dengar dengan penuh perhatian** untuk memahami perkara yang anak anda mungkin rasakan dan fikirkan.
- **Elakkan daripada memberi nasihat secara serta-merta** apabila tidak ditanya.

Tips ini boleh digunakan untuk anak-anak daripada golongan usia yang lain; bergantung pada keperluan anak itu. Tips ini dapat melegakan perasaan bimbang anak anda sepanjang persekolahannya dan mengukuhkan perhubungan keluarga di rumah.



Ministry of Education
SINGAPORE

Menyokong peralihan anak anda sepanjang peringkat

Menengah Atas

Gunakan tips S.A.F.E. untuk mewujudkan persekitaran rumah yang penyayang yang dapat memupuk kemahiran sosial dan emosi anak anda.

SOKONGAN (SUPPORT)

- **Biarkan anak remaja anda bersendirian** jika dia tidak mahu berbuat apa-apa bersama anda; tetapi **bersedia** apabila dia memerlukan anda.
- **Makan bersama secara kerap.** Ini memberi peluang untuk mengukuhkan hubungan dengan anak remaja anda.
- **Bersikap fleksibel.** Berikan lebih kebebasan sekiranya anak remaja anda bertanggungjawab.

PENGESAHAN (AFFIRM)

- **Terangkan perkara betul yang telah anak remaja anda lakukan dan sebab perkara itu membantu** setiap kali anda memujinya. Pujian yang spesifik adalah lebih ikhlas dan menggalakkan.
- **Jadilah lebih peka** terhadap **kegemaran** anak remaja anda.
Cth. Berikan pujian secara privet sekiranya dia pemalu.

AMBIL TAHU (FAMILIARISE)

- **Ambil tahu** apa yang ditawarkan oleh **institusi-institusi posmenengah.** Bincang dan **buat keputusan** bersama-sama.
- **Nyatakan** bagaimana institusi dan industri yang berbeza dapat **dipadankan dengan minat anak remaja anda.**

BERASA EMPATI (EMPATHISE)

- **Respon terhadap emosi** anak remaja anda **tanpa prasangka.**
Cth. Jika dia mengeluh setelah latihan kokurikular, katakan: "Nampaknya awak penat selepas latihan."
- **Galakkan** anak remaja anda untuk **berkongsi** sebab dia **membuat keputusan tertentu.**
Akui usaha dan kekuatannya.



Luangkan Masa untuk Berbual.

Gunakan T.A.D.

(Berbual Bertanya Berbincang)

Berbual (Talk)

Bualkan mengenai minat anak remaja anda. Galakkannya untuk berkongsi mengenai *siapa, apa, di mana, bila, mengapa* dan *bagaimana* kepentingan tersebut.

Cth. Sukan, aplikasi telefon terkini, fesyen

Bertanya (Ask)

Tanyakan fikiran dan perasaannya mengenai siaran dan perbincangan terkini di media sosial.

Cth. Mengenai isu buli

Berbincang (Discuss)

Bincang mengenai sempadan baharu bila anak remaja anda mula menunjukkan kematangan.

Cth. Benarkan remaja anda pulang lewat sedikit - iktiraf bahawa dia boleh dipercayai dan bertanggungjawab

TIPS

- **Dengar dengan sabar;** benarkan anak remaja anda membuat kesimpulannya sendiri jika diperlukan.
- **Sediakan ruang yang selamat** untuk anak remaja anda bercakap dan melepaskan kemarahannya.

Tips ini boleh digunakan untuk anak-anak daripada golongan usia yang lain; bergantung pada keperluan anak itu. Tips ini dapat melegakan perasaan bimbang anak anda sepanjang persekolahannya dan mengukuhkan perhubungan keluarga di rumah.



Ministry of Education
SINGAPORE