

Komunikasi Dengan Remaja

Pengenalan

Komunikasi adalah proses menyampaikan mesej yang berlaku di antara dua insan dan boleh berlaku di dalam satu kumpulan.

Bila idea atau pandangan berlaku, ia dikongsi bersama dan akan mendapat tindak balas di antara kedua orang tersebut. Ini bermakna seseorang itu berkomunikasi dengan seorang yang lain.

Komunikasi secara lisan ("*verbal*"), meliputi perkongsian idea atau luahan pendapat melalui kata-kata dan komunikasi bukan lisan ("*non-verbal*") merupakan perkongsian perasaan yang ditunjukkan melalui pergerakan badan.

Melalui komunikasi lisan, manusia belajar apa yang anda fikir dan melalui komunikasi bukan lisan ("*non-verbal*"), mereka belajar tentang perasaan kita.

Komunikasi sangat penting dalam kehidupan terutama di alam remaja. Dengan komunikasi, seseorang remaja itu mampu meluahkan perasaannya dengan jelas dan mengelak dirinya disalah anggap.

Komunikasi juga membantu orang lain memahami apa yang anda fikir dan rasa, dalam pelbagai keadaan. Masalah dan perbalahan dapat diatasi melalui komunikasi berkesan.

Komunikasi berkesan melibatkan pendengar yang baik di kedua-kedua belah pihak dan jujur dalam perbincangan.

Pendengar yang baik akan benar-benar memberi perhatian atau tumpuan kepada apa yang dibicarakan oleh rakan mereka.

Mustahak

Banyak kajian telah menunjukkan berlakunya, perhubungan positif hasil dari komunikasi yang baik di antara ibu bapa dengan remaja.

Komunikasi berkesan antara ibu bapa atau orang dewasa dengan remaja akan menghasilkan tahap keyakinan diri yang tinggi, peningkatan pencapaian, lebih afektif dan kesihatan mental yang baik di kalangan remaja.

Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, dikaitkan mereka yang telah menerima komunikasi positif dan negatif seimbang daripada ibu bapa mereka.

Cara berkomunikasi sesebuah keluarga itu akan menyumbang kepada suasana interaksi harian sesebuah keluarga.

Pengembangan kemahiran

Belajar menggunakan kemahiran mendengar dengan anak remaja anda.

Selepas berlatih, perkenalkan idea anda kepada keluarga untuk digunakan dalam komunikasi agar lebih berkesan mengikut beberapa panduan yang diberi.

Jadilah pendengar yang baik. Anda pasti dapat melihat bagaimana kemahiran berkomunikasi mampu mengubah keluarga anda.

Tip

Panduan komunikasi berkesan

Berikut adalah beberapa maklumat untuk dijadikan panduan berguna untuk meningkatkan kemahiran berkomunikasi di kalangan ahli keluarga anda.

Tunjukkan anda memang berminat semasa berbual

- Lihat dan tunjukkan minat yang mendalam
- Ingat! Jadikan suasana yang sesuai agar remaja bebas mengeluarkan pendapat

Sentiasa beri tumpuan

- Sabar dan luangkan masa untuk berkomunikasi
- Jangan mencelah dengan cerita anda yang lain
- Remaja ingin rasa dihargai

Berhenti bercakap

Anda tidak mampu mendengar apa yang dibicarakan oleh anak anda sekiranya anda sibuk untuk bercakap.

Pendengar yang aktif

- Pendengar yang baik mampu menyimpulkan fakta-fakta untuk pemahaman mereka
- Jangan teragak-agak bertanya semasa perbualan tersebut. Dengan banyak bertanya anda akan lebih tertumpu pada perbincangan tersebut
- Selain itu, ia akan menggalakkan remaja meneruskan perbincangan dan sekali gus menunjukkan anda adalah pendengar yang setia

Menyesuaikan diri anda dengan emosi mereka, kecuali dalam situasi mengancam

- Anda boleh membantu mereka berasa selesa dan diterima jika anda mampu menyesuaikan diri dengan emosi mereka
- Itu akan menunjukkan anda seorang yang empati dan mampu memberi ketenteraman
- Anda membawa mesej bahawa anda memahami apa yang diluahkan dan mengenal pasti masalah mereka dengan jelas

Tidak terus memberi nasihat kecuali diminta

- Dengar apa yang diluahkan dan jangan mencelah atau memberi pandangan
- Biarkan remaja meneruskan luahan mereka sehingga selesai
- Tugas anda adalah mendengar dan jangan sesekali memberikan hukuman
- Jika anda ingin mengkritik dan menasihati, pastikan ianya membina
- Jangan menghakis keyakinan mereka kepada anda

Bayangkan diri anda seperti mereka

- Ibu bapa seharusnya mempunyai kelebihan memahami perspektif seseorang remaja
- Itu akan menunjukkan anda menghormati pandangan mereka walaupun anda tidak bersetuju dengan sesetengahnya

Sabar dan kawal emosi

- Kemarahan anda boleh menyebabkan berlakunya salah faham apa yang sebenarnya anak remaja anda ingin luahkan
- Anda harus memberi masa untuk bertindak balas dan ini akan membuat anda tenang dan dapat mengekalkan kesabaran

Galakkan anak anda meneruskan perbincangan

- Walaupun anda berada dalam keadaan yang agak sensitif dan beremosi, tunjukkan bahawa anda masih berminat dan prihatin dengan topik tersebut
- Fikirkan sesuatu yang positif terhadap remaja
- Galakkan mereka meneruskan perbualan. Anda boleh berdiam sejenak, tetapi berdiam secara berterusan mungkin akan menyebabkan komunikasi itu tidak menjadi

Gembira

- Jadikan perbualan positif dengan menyatakan bahawa anda mahu anak anda menyelesaikan masalah mereka
- Jangan memerangkap mereka dengan kesilapan yang lepas
- Pandangan positif akan memberikan kesan perbualan itu produktif serta membina

Rujukan

Forgatch, M., & Patterson, G. (1989). Parents and Adolescents Living Together: Part 2: Family Problem Solving. Eugene, Oregon: Castalia Publishing Company.

Noller, P. & Bagi, S. (1985). Parent-adolescent communication. *Journal of Adolescence*, 8, 125-144.

Semakan akhir: 28 April 2008