

# **SLOT 1 :**

# **PENDIDIKAN KEIBUBAPAAAN CEMERLANG**



**HAJI HUSHIM HAJI SALLEH**

**KAUNSELOR BERDAFTAR (KB00019 / PA0007)**

**PERUNDING MOTIVASI**

**PENGARAH URUSAN**

**HUSHIM MOTIVATIONAL COUNSELLING CONSULTANCY**

**[www.hushimmotivational.com.my](http://www.hushimmotivational.com.my)**

## Surat Al-Mu'min Ayat 40

مَنْ عَمِلَ سَيِّئَةً فَلَا يُجْزَىٰ إِلَّا مِثْلَهَا ۖ وَمَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ  
ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا  
بِغَيْرِ حِسَابٍ

**Barangsiapa mengerjakan perbuatan jahat, maka dia tidak akan dibalasi melainkan sebanding dengan kejahatan itu. Dan barangsiapa mengerjakan amal yang saleh baik laki-laki maupun perempuan sedang ia dalam keadaan beriman, maka mereka akan masuk surga, mereka diberi rezeki di dalamnya tanpa hisab.**

## Surat Al-Mu'min Ayat 67

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ  
طِفْلًا ثُمَّ لَتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شِيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى  
مِنْ قَبْلِ<sup>ط</sup> وَلَتَبْلُغُوا أَجَلًا مُسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahaminya).

Rasulullah saw bersabda yang bermaksud :

*“Muliakanlah anak-anak kalian dan didiklah mereka dengan baik, kerana sesungguhnya anak-anak kalian adalah hadiah untuk kalian.”*

- Riwayat Ibnu Majah





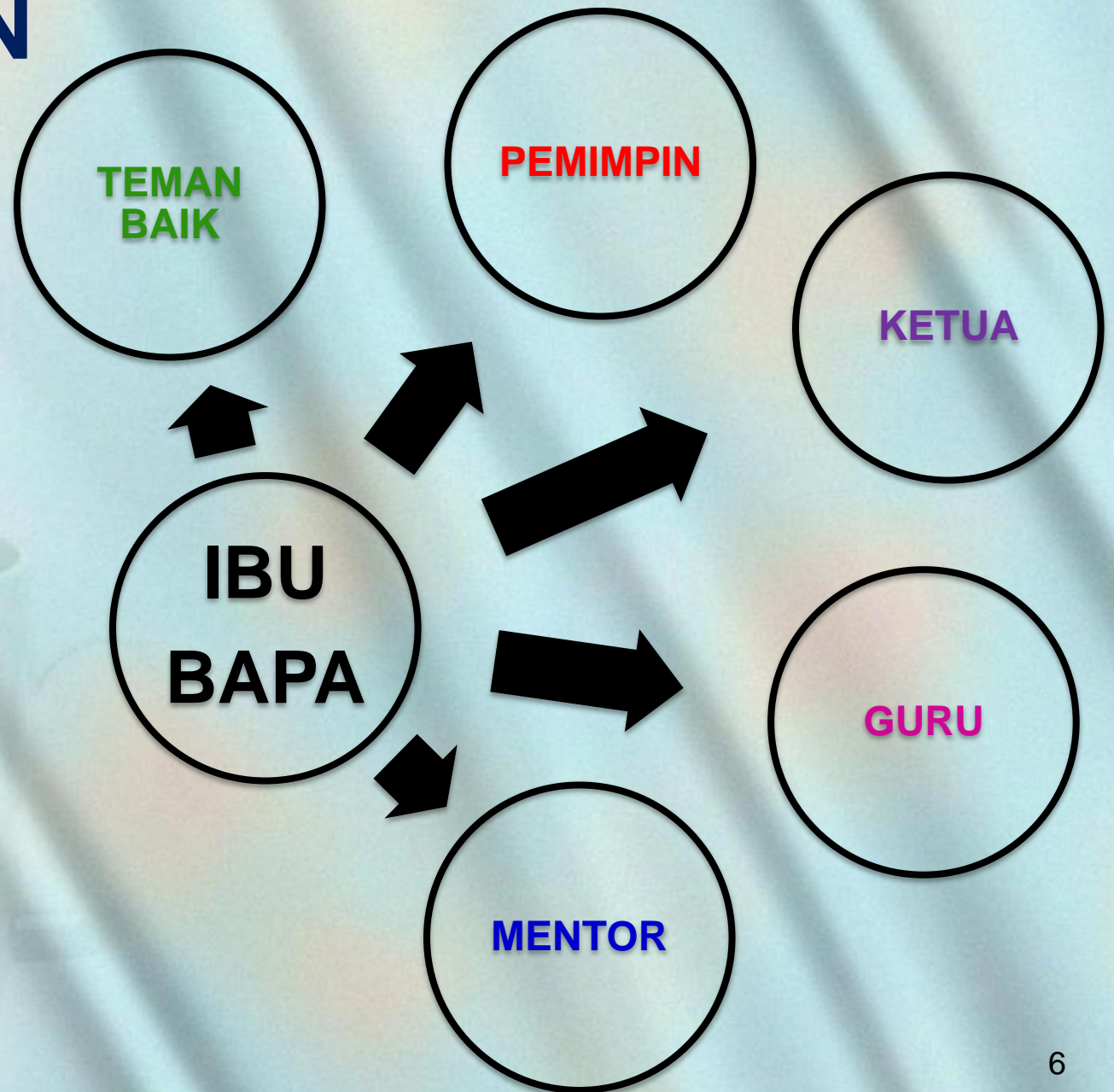
Mempunyai anak dan bergelar ibu atau bapa merupakan satu impian dan kebanggaan bagi setiap individu yang memasuki gerbang perkahwinan

Anak adalah amanah kepada ibu bapa bererti menjadi ibu dan bapa bukan semata-mata kuasa biarpun syurga seorang anak berkait dengan hubungan anak tersebut dengan ibu bapanya.

Lantas menjadi ibu bapa bermaksud memegang peranan dan tanggungjawab yang perlu dilaksanakan yang menjadi hak si anak.



# PERANAN UTAMA





# SUMBER MENDIDIK

- Al – Quran
- Hadith
- Ibubapa kita
- Kaunselor
- Rakan-rakan yang juga ibubapa
- Kisah-kisah teladan



# METHOD MERAWAT ANAK MENGIKUT TAHAP USIA

1-7  
TAHUN

- Didikan bersahaja

8-14  
TAHUN

- Serapkan disiplin & tunjuk ajar

15-21  
TAHUN

- Berkawan / best buddy

> 21  
TAHUN

- Beri pilihan untuk anak bertindak sendiri





# TUGAS IBUBAPA MASA KINI

- Peredaran masa menimbulkan konflik dalam usaha menjadi ibubapa terhebat masa kini.
- Method pendekatan harus diubah mengikut keperluan dan kehendak semasa.



↑ TEKANAN ↓ KEMESRAAN

# “Do & Don’ts” Dalam Mendidik

## ❖ Do..

- ✓ Beribadat bersama
- ✓ Puji
- ✓ Belai
- ✓ Kenali perangai anak
- ✓ Kenal rakan-rakan anak
- ✓ Tegass dalam senyuman
- ✓ Jadi idola terbaik
- ✓ Luangkan masa berkualiti
- ✓ Bercuti bersama



# “Do & Don’ts” Dalam Mendidik

## ❖ Don’t..

- ✘ Mungkir janji
- ✘ Mengaibkan anak
- ✘ Membandingkan prestasi anak dengan anak orang lain
- ✘ Marah secara berterusan
- ✘ Memaksa anak mengikut kehendak kita
- ✘ Abaikan kehendak & keperluan anak
- ✘ Biarkan anak buat semua yang mereka inginkan – lepas tangan





## INGATLAH...

- Jika anak hidup dalam kesabaran, dia belajar jadi penyabar

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dalam kritikan, dia belajar menyalahkan orang lain



i ♥ MY  
MOM

## INGATLAH...

- Jika anak hidup dalam pujian, dia belajar menghargai

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dalam kekerasan, dia belajar melawan



i ♥ MY  
MOM

## INGATLAH...

- Jika anak hidup dalam persetujuan, dia belajar menyayangi diri

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dalam caci maki, dia belajar menjadi pembenci





## INGATLAH...

- Jika anak hidup dalam galakan, dia belajar jadi yakin

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dalam iri hati, dia akan belajar salahkan orang lain



## INGATLAH...

- Jika anak hidup dengan ilmu, dia belajar memahami persekitaran

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dalam menderitanya, dia akan belajar putus asa



## INGATLAH...

- Jika anak hidup dalam pengiktirafan, dia belajar membina matlamat hidup

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dengan hukuman, dia akan menjadi pendendam





## INGATLAH...

- Jika anak hidup dengan kata-kata yang baik, dia belajar berfikir dengan baik

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dalam penghinaan, dia akan membina maruah diri yang rendah



## INGATLAH...

- Jika anak hidup dengan kemahiran, dia belajar berdikari

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dengan sumpahan, dia hanya faham maksud kegagalan



i ♥ MY  
MOM

## INGATLAH...

- Jika anak hidup dengan adab, dia belajar sopan santun

## SEBALIKNYA...

- Jika anak hidup dengan air mata, dia belajar dunia hanya ada derita





# INGATLAH...

- Jika anak hidup dengan keyakinan, dia belajar membina jati diri.
- Jika anak hidup dengan penghargaan, dia belajar membina maruah diri.



# MENDIDIK SECARA SERONOK

1. Bercerita
2. Bermain-main & bergurau
3. Kreatif dalam memupuk minat anak
4. Nasihat dalam teguran
5. Bersemangat dalam melayan kerenah
6. Galakkan kawan-kawan anak bersantai bersama di rumah – ‘building rapport’



***Sabda Rasulullah s.a.w:***

***“Setiap anak dilahirkan dalam keadaan suci bersih, maka kedua ibu bapalah yang akan menyebabkan anak ini menjadi Yahudi, Nasrani atau Majusi.”***



...Melentur buluh biarlah dari rebungnya...

Pendidikan terbaik bermula dari rumah  
yang harmoni

SEKIAN, TERIMA KASIH...



**SLOT 2 :**

**PENGURUSAN STRESS &  
KONFLIK  
DALAM KELUARGA**

---



**HAJI HUSHIM HAJI SALLEH**

**KAUNSELOR BERDAFTAR (KB00019 / PA0007)**

**PERUNDING MOTIVASI**

**PENGARAH URUSAN**

**HUSHIM MOTIVATIONAL COUNSELLING CONSULTANCY**

**[www.hushimmotivational.com.my](http://www.hushimmotivational.com.my)**

# ??? STRESS ???

Stress melibatkan penggunaan semua sistem yang ada dalam badan yang melampaui kemampuan. Individu tersebut menghadapi kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan keadaan dan memerlukan usaha yang lebih untuk mencapai keseimbangan dalam dirinya dengan alam sekitar.





# ??? KELUARGA BAHAGIA ???

Setiap keluarga bahagia bermula dari rumahtangga yang sejahtera. Rumahtangga ialah tempat di mana seseorang itu dapat menikmati hidup dengan penuh selesa, lepas dan bebas dari segala ikatan adat dan protokol. Rumahtangga juga merupakan tempat untuk melepaskan penat lelah yang dialami di medan pekerjaan masing-masing dan untuk mendapatkan kembali kesegaran badan serta ketenangan jiwa dan fikiran setelah mengalami seribu satu macam masalah di pejabat, di kedai, di ladang dan sebagainya.

“ Dan Allah menjadikan rumah-rumahmu sebagai tempat tinggal (mendapat ketenangan di dalamnya) ”

*(Surah Al-Nahl: Ayat 80)*

# PENGENALAN

- Konflik adalah sesuatu yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan. Sedangkan lidah lagi tergigit. Pasangan yang bahagia adalah pasangan yang dapat menguruskan konflik dengan baik.
- Konflik dilihat sebagai pencetus kepada sesetengah keganasan rumahtangga.
- Keganasan akan tercetus apabila konflik meningkat ketahap yang tidak dapat diuruskan dengan baik.
- Peningkatan tahap konflik selalunya terjadi disebabkan faktor kepentingan peribadi dan juga dari perasaan hampa akibat proses konflik (Donohue & Kolt, 1992)

# JENIS-JENIS STRESS

## **DISTRESS**

Stress yang sering berulang menyebabkan masalah mental dan kesehatan *Unit*

## **EUSTRESS**

Stress yang positif yang mampu bertindak sebagai motivasi. Individu menerima stress dengan hati yang terbuka.





# TANDA-TANDA STRESS

- Berasa berkeringat atau selalu menggigil
- Jantung berdebar
- Pergi ke tandas lebih dari biasanya
- Mulut kering
- Sakit di perut
- Mudah lelah
- Mengalami sakit yang tidak biasa
- Lebih banyak merokok dan minum
- Sakit kepala tanpa sebab
- Tidak mempunyai waktu untuk menjalankan hobi
- Mudah tersinggung
- Selalu berfikir “tidak boleh mengatasi semua perkara”
- Kehilangan selera terhadap makanan ataupun seks
- Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit
- Kehilangan rasa humor
- Tidak tertarik pada orang lain
- Tidak tertarik terhadap penampilan diri
- Berasakan segalanya tidak berguna
- Selalu di dalam kesedihan
- Pelupa
- Tidur tidak tenang dan mudah terganggu

# KEBAIKAN vs KEBURUKAN STRESS

- Mampu memotivasi seseorang untuk memperbaiki diri.
- Lebih berupaya menerima cabaran dan memberi komitmen.
- Merendahkan harga diri individu seperti menangis, risau, memencilkan diri, marah/agresif dan cepat berasa letih/sakit kepala dan perut.
- Tingkahlaku ekstrem/perilaku berisiko tinggi seperti mencederakan diri.

# MENANGANI STRESS

✓ **Menukar kepada aktiviti yang menarik (bukan dalam bentuk kerja)**

- a. Para isteri boleh mengisi masa-masa lapang mereka dengan bermesra bersama anak-anak dan dirinya sendiri.
- b. Menggunakan masa terluang dengan hobi-hobi terpilih.
- c. Membuat kerja-kerja amal.

✓ **Bercakap mengenai tekanan yang dihadapinya dengan pakar motivasi / kawan-kawan**

- a. Dengan cara meluahkan apa yang terpendam mampu mengurangkan tekanan yang dihadapi oleh isteri.



## ✓ **Menganalisis situasi dan mengubah strategi**

- a. Apabila masalah timbul, isteri perlulah menganalisis situasi tersebut dan mencuba mengubah strategi dalam mengurangkan tekanan akan dihadapi. Contohnya, isteri menghargai waktu-waktu kualiti bersama suami apabila suami tidak sibuk.

## ✓ **Mengamalkan cara hidup sihat (pemakanan, senaman, hubungan dan santai)**

- a. Mengamalkan diet seimbang dan elakkan makan berlebihan sewaktu stress.
- b. Bersenam berekreasi dan aktiviti santai berupaya melancarkan pengaliran darah, seterusnya mengurangkan stress.
- c. Senaman ringkas seperti menarik nafas panjang juga boleh mengurangkan stress.

## ✓ **Berbincang dengan suami**

- a. Cara yang paling efektif dimana isteri meluahkan apa yang dirasainya kepada suami dan berbincang dalam mengatasi tekanan tersebut.
- b. Isteri juga harus cuba memahami suasana pekerjaan suami

## ✓ **Memasukkan rahmat ke dalam rumahtangga**

- a. Mengamalkan gaya hidup islamik dalam keluarga seperti membaca Bismillah ketika masuk ke rumah, membanyakkan membaca Al-Quran dan menjalankan ibadat-ibadat.

# I D E A L

- I Identify the problem
- D Describe possible options
- E Evaluate consequences of each options (pros/cons)
- A Act
- L Learn



**KILL YOUR STRESS**  
**BEFORE IT KILLS YOU.**



# TIPS MEMBUGARKAN HUBUNGAN SUAMI ISTERI

- MANFAATKAN MASA BERKUALITI
- SELALU BERKOMUNIKASI
- SENTUHAN KASIH SAYANG
- HATI-HATI DENGAN ANASIR TIDAK SIHAT
- MATLAMAT PERHUBUNGAN
- KESETIAAN
- PASTIKAN ADA MASA
- MINTA PETUNJUK TUHAN

# TIPS BERI PERHATIAN 7T

- **TAHAN**- tahan godaan
- **TABAH** – harungi dugaan dengan tabah
- **TEKNOLOGI** – gunakan teknologi untuk membina keakraban
- **TELUS** – jujur dengan pasangan
- **TEKAD** – berazam dan bertekad mempertahankan rumah tangga
- **TAKDIR** – apa juga yang berlaku, kembali pada ALLAH S.W.T

**SEKIAN, TERIMA KASIH.**



**SLOT 3 :**  
**KESEIMBANGAN**  
**ANTARA KERJAYA &**  
**KELUARGA**

**HAJI HUSHIM HAJI SALLEH**

**KAUNSELOR BERDAFTAR (KB 00019/PA0007)**

**PERUNDING MOTIVASI**

**PENGARAH URUSAN**

**HUSHIM MOTIVATIONAL AND COUNSELLING  
CONSULTANCY**

**[www.hushimmotivational.com.my](http://www.hushimmotivational.com.my)**



# KITA PERLU SEIMBANG...





**ANTARA  
KEHARMONIAN  
KERJAYA DAN  
KELUARGA**



**KERJAYA DIGAPAI  
KELUARGA TERABAI**



**KETIADAAN RUANG WAKTU  
BERSAMA KELUARGA**



**MENGUTAMAKAN KERJAYA  
DARIPADA KELUARGA**



**MASA YANG TERHAD  
BERSAMA KELUARGA**

# KEHARMONIAN KELUARGA & PERIBADI

RANCANG KERJA  
RUMAH

RANCANG  
BERSAMA

MEWUJUDKAN  
SUASANA  
HARMONI DI  
RUMAH

KOMUNIKASI  
KELUARGA

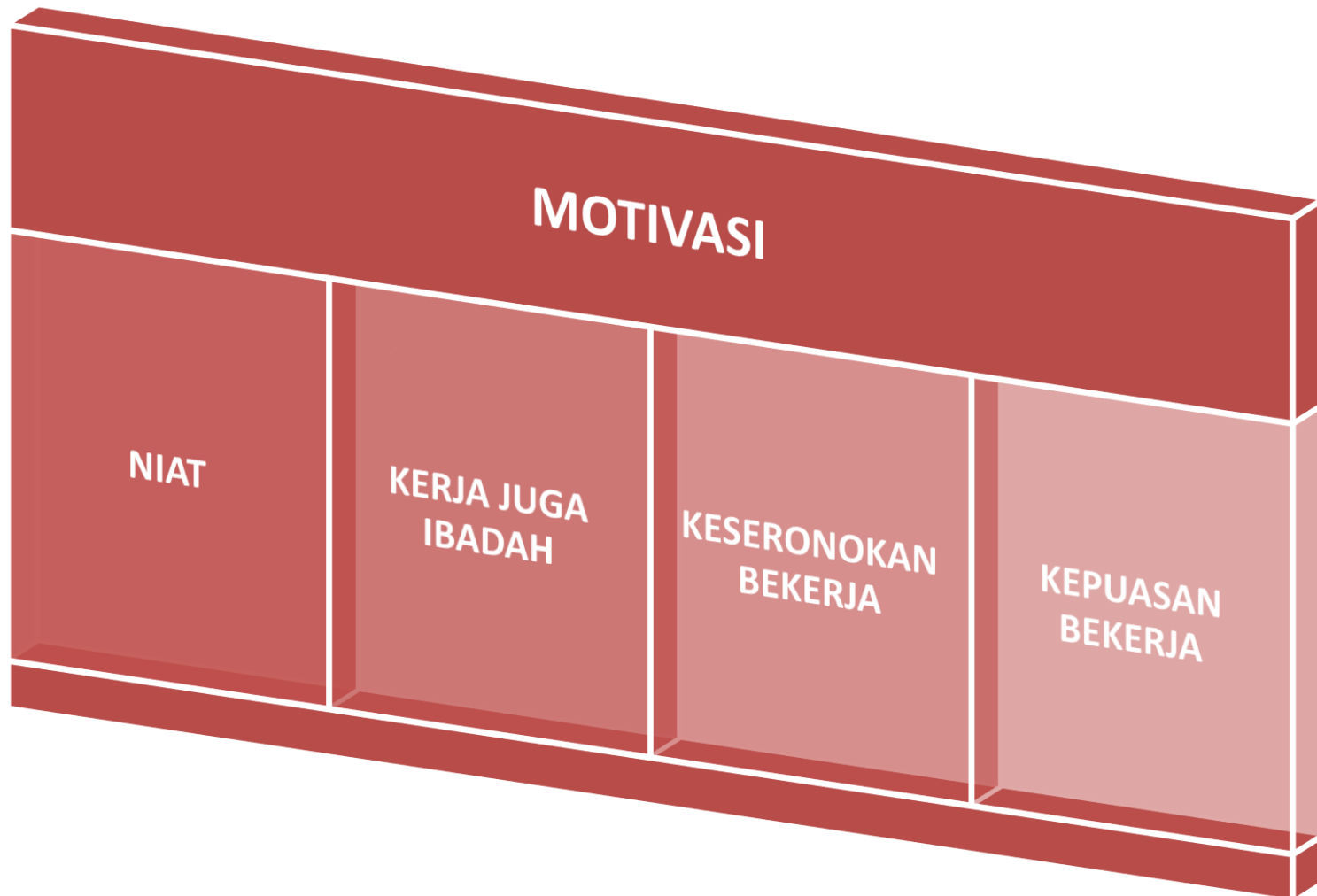
SAYANGI  
KELUARGA



# KEHARMONIAN KELUARGA



# PEMANGKIN KECEMERLANGAN PEKERJA



# TANGGUNGJAWAB LELAKI

**MENJAGA ISTERI**

**CINTAILAH ISTERI  
ANDA**

**HORMATILAH ISTERI  
ANDA**

**BERSIKAP BAIK  
TERHADAP ISTERI ANDA**

**TENANGKANLAH ISTERI  
ANDA DAN  
BERSIMPATILAH  
KEPADANYA**

**MAAFKANLAH  
KESALAHAN2 ISTERI  
ANDA**

**JANGAN MEMBURU  
WANITA LAIN**

**JANGAN MENCARI2  
KESALAHAN ISTERI  
ANDA**

**BERTERIMA KASIH  
KEPADA ISTERI ANDA**

# TANGGUNGJAWAB WANITA





**SEKIAN, TERIMA KASIH...**