



# PANDUAN BERGUNA UNTUK IBUBAPA

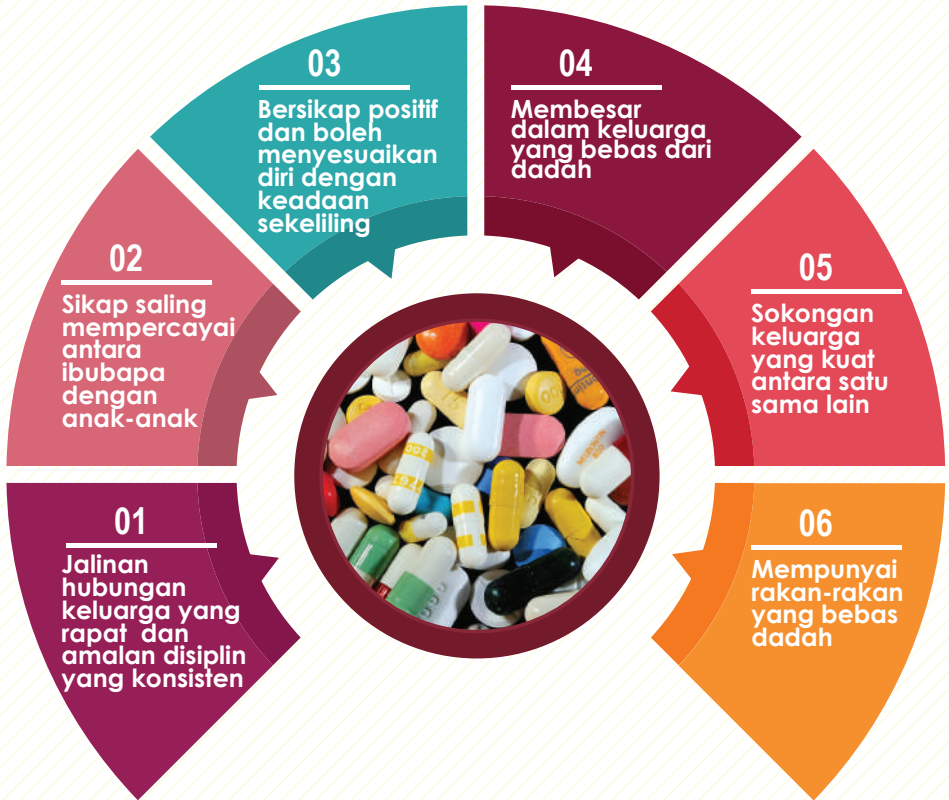
*Lebih Baik Cegah*

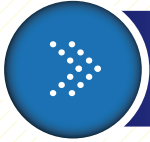
**PENCEGAHAN DADAH BERMULA DARI RUMAH**



## PENCEGAHAN DADAH BERMULA DARI RUMAH

Anak-anak lelaki mahupun perempuan boleh mengelak dari terlibat dengan penyalahgunaan dadah sekiranya memiliki ciri-ciri atau sifat-sifat berikut





# MEMAHAMI PERKEMBANGAN ANAK REMAJA

Sebagai ibubapa dan orang dewasa kita sewajarnya menyedari perkembangan yang dilalui anak remaja. Berapa aspek perlu difahami seperti:

## PERUBAHAN FIZIKAL

### Pemulaan proses baligh

- Mimpi basah (lelaki)
- Haid Pertama (perempuan)

### Pertumbuhan remaja perempuan

- Ketinggian meningkat
- Pertumbuhan jerawat

### Pertumbuhan remaja lelaki

- Ketinggian meningkat
- Perkembangan otot
- Pertumbuhan jerawat
- Suara berubah

## PERUBAHAN KOGNITIF

- Perkembangan pemikiran
- Kemahiran baru berfikir di tahap lebih tinggi
- Berfikir mengenai idea-idea baru
- Berfikir mengenai masa hadapan /menjangkakan masa hadapan
- Mempersoalkan kepercayaan lama dan mendalami kepercayaan baru
- Mengkritik orang dewasa dalam hidup mereka

## PERUBAHAN SOSIAL

- Pengaruh rakan sebaya
- Kurang pergantungan terhadap ibu bapa
- Memilih rakan sebaya berlainan jantina
- Permulaan perhubungan lelaki dan perempuan

## PERUBAHAN EMOSI

- Mengalami perubahan emosi
- Perasaan tidak yakin pada diri sendiri
- Suka bersendirian
- Sukar menyatakan pendirian dan perasaan kepada ibu bapa
- Memerlukan bantuan orang dewasa untuk bimbingan
- Adakalanya kurang meluahkan perasaan kepada ibu bapa tetapi selesa bersama rakan sebaya



## TANDA-TANDA PENGLIBATAN DALAM PENYALAHGUNAAN DADAH

### PERUBAHAN FIZIKAL :



**01** Mata merah/ Anak mata mengecil



**02** Kesan terbakar di mulut atau jari



**03** Badan atau anggota badan menggeletar



**04** Hidung kerap berdarah



**05** Kerap bersin dan hidung berair



**06** Pernafasan berbau



**07** Berat badan menurun atau meningkat secara tiba-tiba



**08** Penampilan fizikal merosot dan berbau



**09** Percakapan tidak lancar



**10** Koordinasi badan tidak stabil



**11** Hilang konsenstrasi



## TANDA-TANDA PENGLIBATAN DALAM PENYALAHGUNAAN DADAH

### PERUBAHAN TINGKAHLAKU



Minta wang saku berlebihan setiap hari

01



Merahsiakan aktiviti contohnya selalu berkurang di dalam bilik dalam jangka masa yang panjang

02

03



Ponteng sekolah

04

05



Kerap pulang ke rumah lewat malam

06

07



Terlibat dengan masalah disiplin di sekolah

08

09



Perubahan waktu tidur yang ketara

10

11



Suka menyendiri dan tidak terlibat dengan aktiviti keluarga

12

13

Agresif, panas baran dan tidak dapat mengawal emosi



Selalu berbohong



Berkawan dengan orang yang lebih dewasa / tidak bersekolah



Prestasi akademik merosot

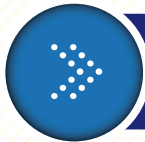


Hilang selera makan



Kerap berlaku kehilangan barang-barang berharga di dalam rumah





## PANDUAN BERGUNA UNTUK IBUBAPA

Panduan	Deskripsi
Komunikasi secara efektif.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendengar dengan aktif dan memberikan respon yang munasabah.</li><li>• Anak: "Semua kawan-kawan abang ada <i>handphone</i>. Ibu, kenapa ibu tak belikan <i>handphone</i> untuk abang?"</li><li>• Ibu: "Ibu tahu kawan-kawan abang ada <i>handphone</i>. Tapi, Ibu belum ada duit nak belikan abang <i>handphone</i> sebab Ibu nak guna duit simpanan untuk bayar yuran sekolah abang. Nanti kalau tak bayar yuran, abang tak boleh pergi sekolah".</li></ul>
Kenali rakan-rakan anak kita.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengaruh rakan sebaya adalah sangat kuat terhadap seorang remaja.</li><li>• Rakan yang positif akan memberi pengaruh yang positif dan begitulah sebaliknya. Oleh itu, kenali latarbelakang rakan-rakan anak kita dengan melibatkan rakan-rakan anak bersama dalam aktiviti keluarga seperti jamuan atau riadah.</li></ul>
Hargai pandangan anak-anak.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibu bapa sentiasa berbincang dan meminta pendapat anak mengenai sesuatu isu. Pandangan yang dihargai akan menjadikan anak-anak kita lebih yakin dan mempunyai harga diri yang tinggi.</li></ul>
Sentiasa berkongsi aktiviti harian.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibubapa hendaklah bertanya mengenai pengalaman harian yang dilalui anak-anak dan peka terhadap perkongsian tersebut. Ibubapa boleh mengesan tingkahlaku anak yang negatif seperti ponteng sekolah, merokok atau melanggar peraturan sekolah melalui perkongsian aktiviti harian.</li></ul>
Luangkan masa secara berkualiti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibubapa perlu membuat aktiviti bersama anak-anak seperti makan malam, solat berjemaah, menonton TV dan melakukan aktiviti riadah. Ketika bersama, tunjukkan keprihatian dan kasih sayang dengan anak supaya anak merasa diperlukan dalam keluarga.</li></ul>
Sensitif terhadap perubahan anak-anak	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prihatin dengan sebarang perubahan tingkahlaku, fizikal, kognitif dan emosi anak-anak seperti yang telah diterangkan di dalam brosur ini.</li></ul>
Beri hukuman terhadap tingkahlaku negatif	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberi hukuman yang sewajarnya sebagai pengajaran dan bukan mendera secara fizikal atau psikologi.</li></ul>

Beri penghargaan terhadap tingkahlaku positif

Memberi penghargaan sesuai dengan tingkahlaku yang dipamerkan seperti ucapan terima kasih dan tahniah, pelukan, senyuman serta hadiah yang tidak membebankan ibubapa.

Awasi anak-anak daripada melakukan perkara yang negatif

Sentiasa memantau kegiatan dan aktiviti anak-anak melalui penetapan peraturan. Peraturan yang konsisten akan membantu ibubapa mengawal tingkahlaku anak-anak.

Bercakap tentang dadah

Ibubapa hendaklah sentiasa mengingatkan anak-anak mengenai bahaya penyalahgunaan dadah atau bahan-bahan seperti rokok, arak dan ubat-ubatan. Ibubapa boleh menggunakan berita yang ditayangkan di media massa atau peristiwa yang berlaku di sekeliling sebagai contoh untuk mencetuskan topik perbincangan.



## BERCAKAP TENTANG DADAH

### APAKAH TINDAKAN YANG BOLEH KITA LAKUKAN?

#### TINGKATKAN PENGETAHUAN

- Cari maklumat tentang dadah atau bahan-bahan yang sering disalahguna dan tanda-tanda penyalahgunaan dadah.
- Sering berkongsi maklumat dengan ibubapa lain, guru dan jiran-jiran.

#### PENDIDIKAN YANG KUKUH DAN BERKESAN BERMULA DARI RUMAH

- Terapkan kepentingan ubat dan cara pengambilan yang betul.
- Beritahu anak-anak tentang bahaya penyalahgunaan ubat-ubatan.
- Awasi anak kita sekiranya ada tanda ketagihan atau perubahan yang ketara.

#### JADILAH RAKAN YANG PALING BAIK KEPADA ANAK

- Sentiasa berkomunikasi dengan anak.
- Mendengar masalah dan berkongsi pengalaman dengannya
- Kenali rakan-rakan anak.
- Ketahui di mana anak kita berada pada setiap masa.

# HUBUNGI KAMI

## HOTLINE

03 - 89112233

019 - 6262233



### AGENSI ANTIDADAH KEBANGSAAN KEMENTERIAN DALAM NEGERI

Jalan Maktab Perguruan Islam  
43000 Kajang, Selangor  
Tel : 03 - 8911 2200  
Fax : 03 - 8926 2055  
<http://www.adk.gov.my>



Agensi Antidadah Kebangsaan Malaysia



aadkmalaysia



MrAADK