

PUPUK KESTABILAN EMOSI KE ARAH KESEJAHTERAAN KELUARGA



**Amalkan cara hidup sihat ke arah keluarga
yang sihat dan sejahtera**

Keluarga perlu meningkatkan kestabilan emosi ahli-ahlinya untuk mencapai kesejahteraan keluarga

Ahli keluarga yang mempunyai emosi yang stabil berupaya menikmati kebahagiaan, cekal, boleh diharap, mampu menangani masalah dan mempunyai keyakinan diri.





Keputusan kestabilan emosi

- Memperkembangkan bakat dan kebolehan ahli keluarga.
- Mengurangkan konflik melalui komunikasi yang berkesan.
- Menangani perubahan dengan baik.
- Memantapkan sikap saling menghormati dan memahami antara satu sama lain.
- Melindungi keluarga daripada pengaruh negatif.



Keluarga boleh berusaha untuk meningkat dan mengekalkan kesejahteraan emosi dengan cara:-

- Tunjuk minat dalam aktiviti ahli keluarga seperti:
 - Bertanya.
 - Ambil bahagian.
 - Prihatin.
 - Ambil berat.
- Memberi belaian fizikal seperti:
 - Sentuhan.
 - Tepukan.
 - Pelukan.
- Memberi belaian secara lisan seperti:
 - Pujian.
 - Ucapan kasih sayang.
 - Ucapan terima kasih.



- Menyatakan secara bukan lisan seperti:
 - Pandangan.
 - Senyuman.
 - Anggukan.
- Menghormati ruang peribadi seperti:
 - Ketuk pintu sebelum masuk.
 - Mematuhi kehendak untuk bersendirian.
 - Tidak mengganggu jika tiada keperluan.
- Memberikan ruang untuk perkembangan diri seperti:
 - Tidak terlalu mengongkong.
 - Peluang belajar daripada kesilapan.
 - Menerima ide-ide baru.