



KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2003

SIHAT
SEPANJANG HAYAT

MODUL

Kemahiran Cara Hidup Sihat

MENANGANI STRES



Kandungan

Unit 1 - Sesi Pengenalan (Ice Breaking)

Muka surat 2-7

Unit 2 - Mengenali Perasaan

Muka surat 8 - 22

Unit 3 - Punca dan Kesan Stres

Muka surat 23 - 32

Unit 4 - Punca dan Kesan Kemarahan

Muka surat 33 - 36

Unit 5 - Menangani Kemarahan

- Penyelesaian Masalah

- Kemahiran berkata "TIDAK"

Muka surat 37 - 54

1. PENGENALAN

Stres adalah sebahagian daripada kehidupan kita sehari-hari dan boleh mempengaruhi kita melalui pelbagai cara. Stres yang berpanjangan, keterlaluhan dan tiada kemampuan daya tindak, akan membuat kita marah. Kemarahan adalah satu masalah utama emosi akibat daripada stres. Ia adalah perasaan semula jadi yang ada pada setiap individu. Kemarahan yang tidak boleh di kawal akan memudaratkan diri dan orang lain serta ia juga boleh mempengaruhi kehidupan kanak-kanak. Pengendalian kemarahan secara berkesan adalah salah satu cara untuk mengurangkan stres. Bagi kanak-kanak, sokongan daripada orang dewasa adalah penting agar mereka dapat menangani kemarahan dengan lebih berkesan.

2. KANDUNGAN MODUL

- Unit 1 - Sesi pengenalan (Ice Breaking)
Memupuk kecekalan melalui "Gelang Cekal"

- Unit 2 - Mengenal perasaan
 - Pemikiran positif

- Unit 3 - Punca dan kesan stres

- Unit 4 - Punca dan kesan kemarahan

- Unit 5 - Menangani kemarahan
 - Penyelesaian masalah
 - Kemahiran berkata "TIDAK"

1.1 Objektif pembelajaran

Di akhir unit ini kumpulan sasaran / pelajar akan dapat menyatakan lima kemahiran kecekalan.

1.2 Isi kandungan

Lima kemahiran kecekalan:

- Perancangan
- Kekuatan diri
- Bertenang
- Berani
- Penyayang.

1.3 Masa : 15 minit

1.4 Aktiviti

Aktiviti 1

- Setiap kumpulan sasaran / pelajar di minta memilih lima helai benang.
- Setiap kumpulan sasaran / pelajar dikehendaki membentuk gelang dengan 5 helai benang yang diberi.
- Pengajar / fasilitator membincangkan dengan kumpulan sasaran “Jika gelang ini dianggap sebagai kekuatan hidup, apakah maksud setiap helai benang ini?”.
- Mengenalkan 5 kemahiran kecekalan DT 1.1.

Perbincangan

- Menjelaskan bahawa gelang ini adalah istimewa kerana mereka dikehendaki menyimpannya untuk sepanjang program ini. Ini adalah untuk mengingatkan mereka tentang perkara-perkara penting yang akan dipelajari.
- Konsep kecekalan-kecekalan adalah kebolehan untuk mengharungi cabaran kehidupan tanpa rasa kecewa.

Aktiviti 2

Penanda buku kekunci-kekunci saya :

- a. Pengajar / fasilitator akan mengedarkan penanda-penanda buku DLK 1.1 yang disediakan kepada semua kumpulan sasaran / pelajar pada permulaan sesi.
- b. Pengajar / fasilitator akan memberi tahu kumpulan sasaran / pelajar yang mereka akan mengenali kekunci-kekunci tersebut semasa sesi dan mereka perlu mengisi ruang setelah mengetahui kekunci kemahiran dan penawar mereka.
- c. Sebelum sesi bermula, pengajar / fasilitator memberitahu kumpulan sasaran / pelajar yang mereka patut meningkatkan “gelang cekal” mereka pada penanda buku tadi dan memberitahu semua mereka perlu mengingatkan akan kepentingan penanda buku ini dalam menangani stres mereka.

1.5 Alat Bantu Mengajar

- Benang bulu kambing (5 warna)
- DT 1.1 - Transparensi Kemahiran Kecekalan
- DT 1.2 - Transparensi Rumusan
- DLK 1.1 - Lembaran Kerja Gelang Kekuatan



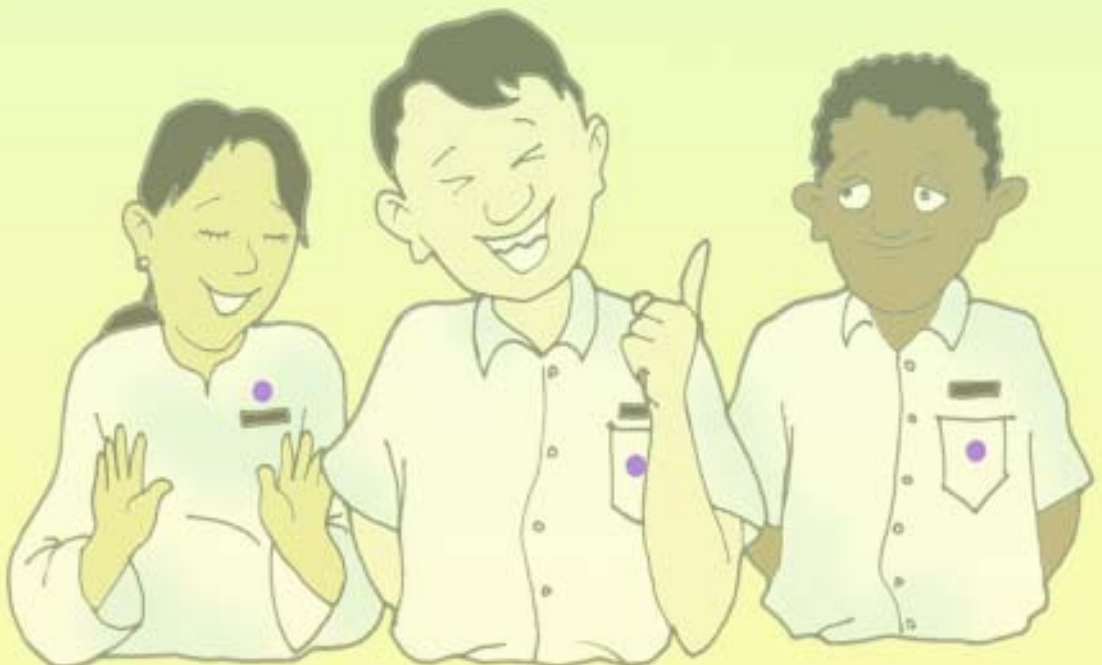
5 Kemahiran Kecekalan :

1. Perancangan

(rujuk kepada proses mengikat gelang dan bincang mengenai cara-cara perancangan yang berkesan yang dapat melicinkan proses ini. Dengan cara yang sama kita boleh merancang kehidupan kita)

2. Kekuatan Diri

(sabar, cuba cari ikhtiar)





DT 1.1

3. Bertenang

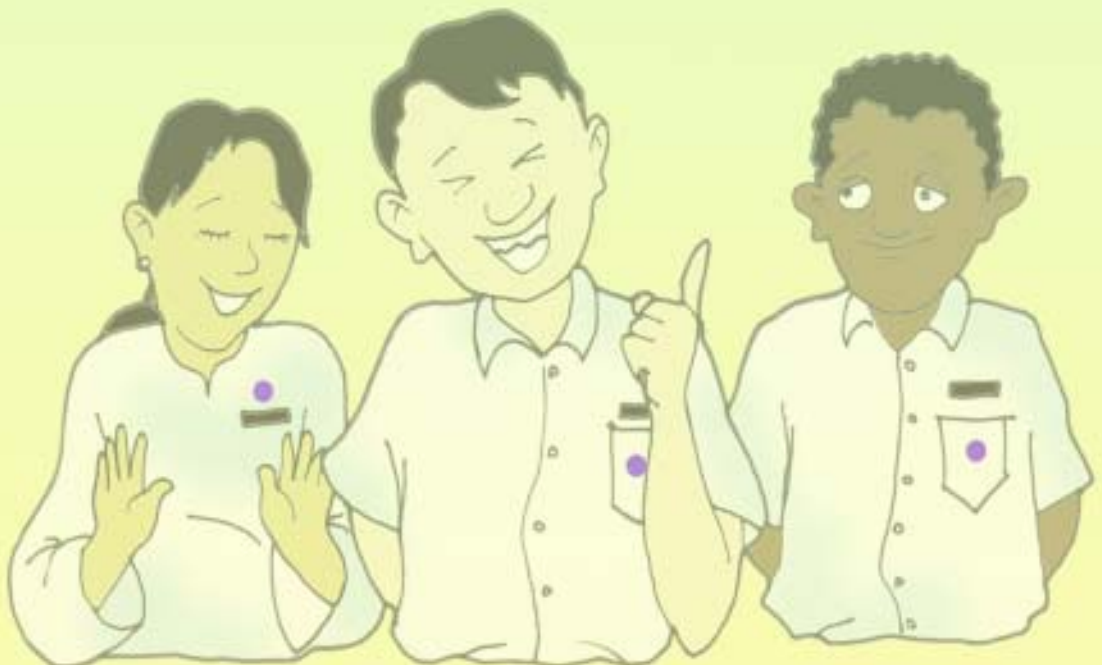
(bertenang - dapat mengawal perasaan sendiri, boleh menumpukan perhatian)

4. Berani

(berani menghadapi kesusahan dan dugaan serta cabaran)

5. Penyayang

(prihatin dan sedia memberi sokongan dan bantuan kepada orang lain)

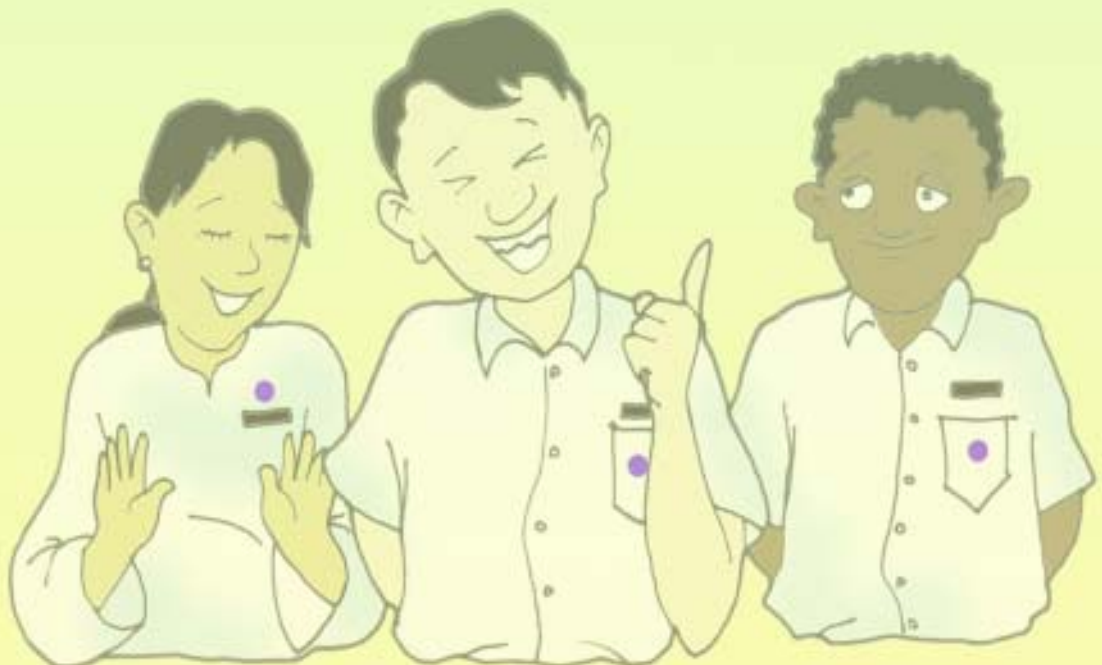




DT 1.2

Rumusan

Kecekalan adalah kebolehan untuk mengharungi cabaran kehidupan tanpa merasa kecewa





DLK 1.1

Nama : _____



Kekunci
Kemarahan
Saya





Kekunci
Penawar
Saya





DLK 1.1

Nama : _____



Kekunci
Kemarahan
Saya





Kekunci
Penawar
Saya





DLK 1.1

Nama : _____



Kekunci
Kemarahan
Saya





Kekunci
Penawar
Saya



UNIT 2

Mengenal Perasaan

2.1 Objektif pembelajaran

Pada akhir unit ini, kumpulan sasaran / pelajar akan dapat mengenal pasti tiga jenis emosi yang lazimnya dirasakan oleh mereka.

2.2 Isi kandungan

- Jenis emosi kanak-kanak
- Kanak-kanak boleh merasai kemarahan.

2.3 Masa : 30 minit

2.4 Aktiviti

- Edarkan lembaran kerja DLK 2.1.
- Kumpulan sasaran / pelajar diminta melengkapkan wajah mengikut arahan dalam lembaran kerja dan berbincang bilakah kali terakhir mereka berasa sedemikian.
- Pengajar / fasilitator menanyakan soalan
"Apakah pilihan anda? Menjadi seorang yang gembira, sedih atau marah?"
Mengapa? DT 2.1
- Pengajar / fasilitator seterusnya menanyakan soalan
"Pada pandangan anda siapakah yang boleh membawa kegembiraan kepada anda?" DT 2.2
- Pengajar / fasilitator memberi contoh jawapan DT 2.3
- Pengajar / fasilitator menanyakan soalan tersebut kepada kumpulan sasaran / pelajar
"Bagaimana anda boleh membawa kegembiraan kepada diri anda?" DT 2.4
- Pengajar / fasilitator memberi jawapan DT 2.5
- Pengajar / fasilitator menerangkan panduan mengenali perasaan dan berfikir positif DT 2.6, DT 2.7, DT 2.8 dan DT 2.9.
- Akhirnya pengajar / fasilitator memberi rumusan DT 2.10

2.5 ABM

- DT 2.1 - Transparensi Apakah pilihan anda?
- DT 2.2 - Transparensi Pada pandangan anda, Siapakah yang boleh membawa kegembiraan kepada anda?
- DT 2.3 - Transparensi Contoh jawapan
- DT 2.4 - Transparensi Bagaimana anda boleh membawa kegembiraan kepada diri anda?
- DT 2.5 - Transparensi Jawapan
- DT 2.6 - Transparensi Mengenal perasaan dan berfikiran positif
- DT 2.7 - Transparensi Proses pemikiran positif
- DT 2.8 - Transparensi Pemikiran positif
- DT 2.9 - Transparensi Contoh situasi
- DT 2.10 - Transparensi Rumusan
- DLK 2.1 - Lembaran Kerja Melukis Wajah



“Apakah pilihan anda?
Menjadi seorang
yang gembira,
sedih atau
marah?”



Mengapa?





“Pada pandangan
anda siapakah
yang boleh
membawa
kegembiraan
kepada anda?”





Contoh Jawapan

- Tuhan (beribadat dan bersyukur)
- Ibu bapa (menghargai, menghormati)
- Adik beradik (menghargai, menghormati)
- Kawan (sokongan, tempat mengadu)
- Guru (sokongan, pujian, galakan)
- Diri sendiri (harga diri, sayang diri sendiri)





DT 2.4

“Bagaimanakah
anda boleh
membawa
kegembiraan
kepada
diri anda?”





DT 2.5

Jawapan

**Berfikiran positif,
bertindak positif**





DT 2.6a

Panduan Mengenal Perasaan Dan Pemikiran Positif



- Terdapat beberapa jenis emosi yang biasa dialami oleh kanak-kanak dalam kehidupan seharian
- Antara emosi yang dialami ialah gembira, sedih, kecewa dan marah.





DT 2.6b

Panduan Mengenali Perasaan Dan Pemikiran Positif

- Kanak-kanak mampu mengenal pasti pelbagai emosi dalam diri sendiri
- Kanak-kanak juga boleh merasa marah pada bila-bila masa
- Adalah penting bagi kanak-kanak mengawal perasaan marah supaya dapat menangani stres.





Panduan Mengenali Perasaan Dan Pemikiran Positif

- Mempunyai perasaan gembira adalah sangat penting kepada kita untuk kesejahteraan diri kita.

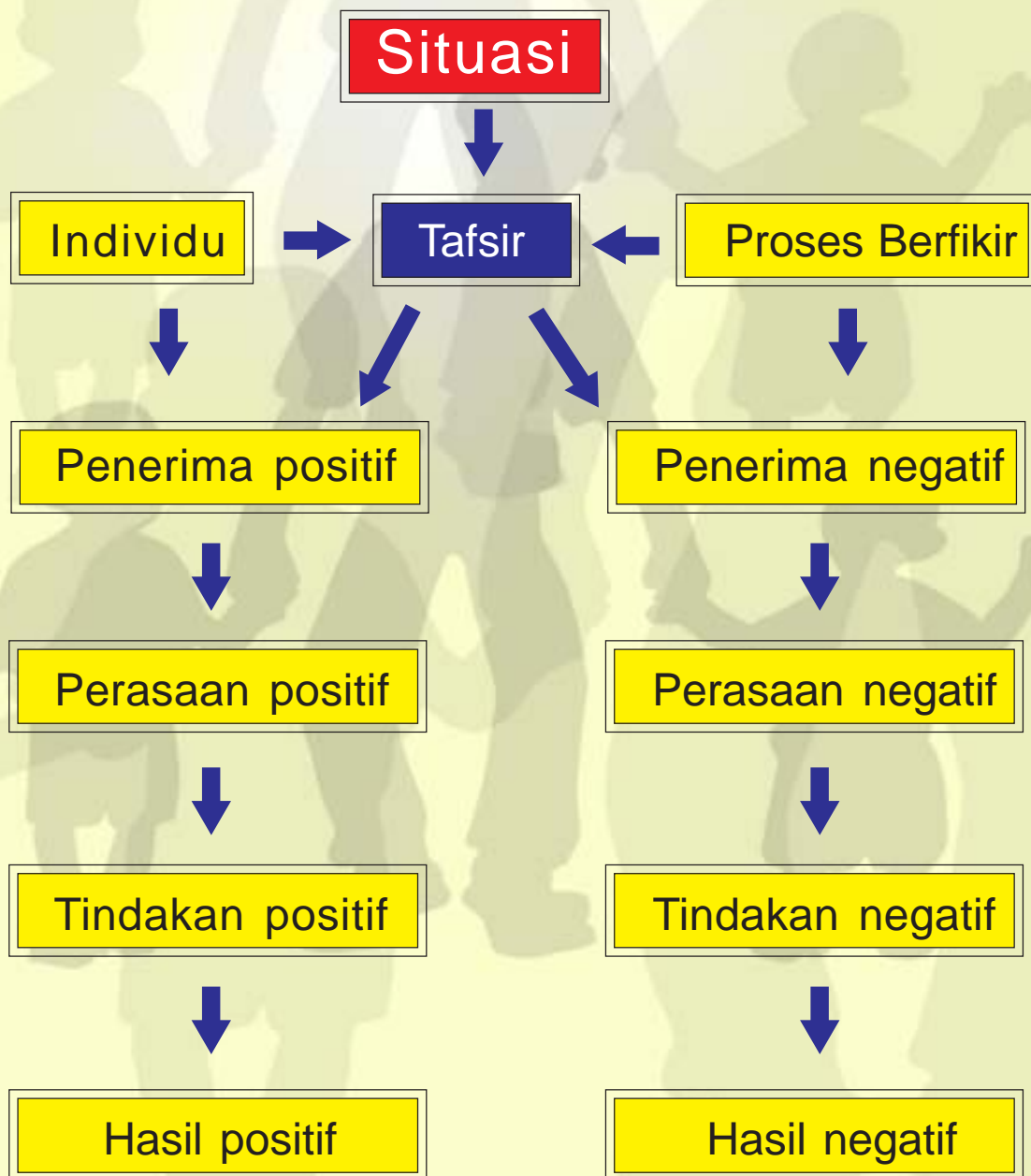


- Salah satu cara utama yang boleh kita lakukan sendiri untuk mewujudkan perasaan gembira ialah "Berfikiran dan Bertindak Positif"





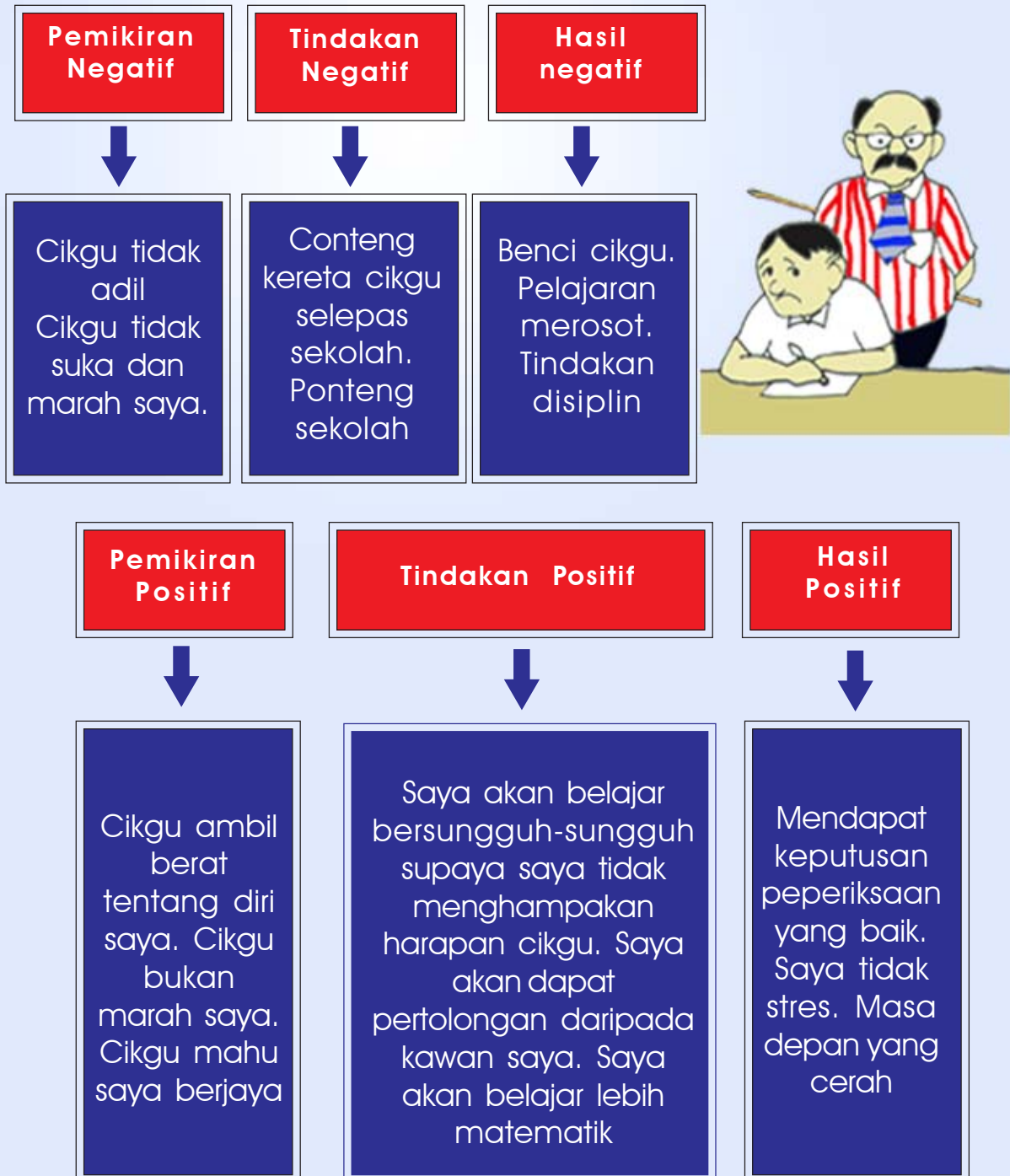
PROSES PEMIKIRAN POSITIF





CONTOH SITUASI

Murid A ditegur oleh guru di kelas





DT 2.9

PEMIKIRAN POSITIF

Pemikiran positif adalah kebolehan melihat situasi dari sudut yang positif walaupun nampak negatif

Kebaikan Pemikiran Positif

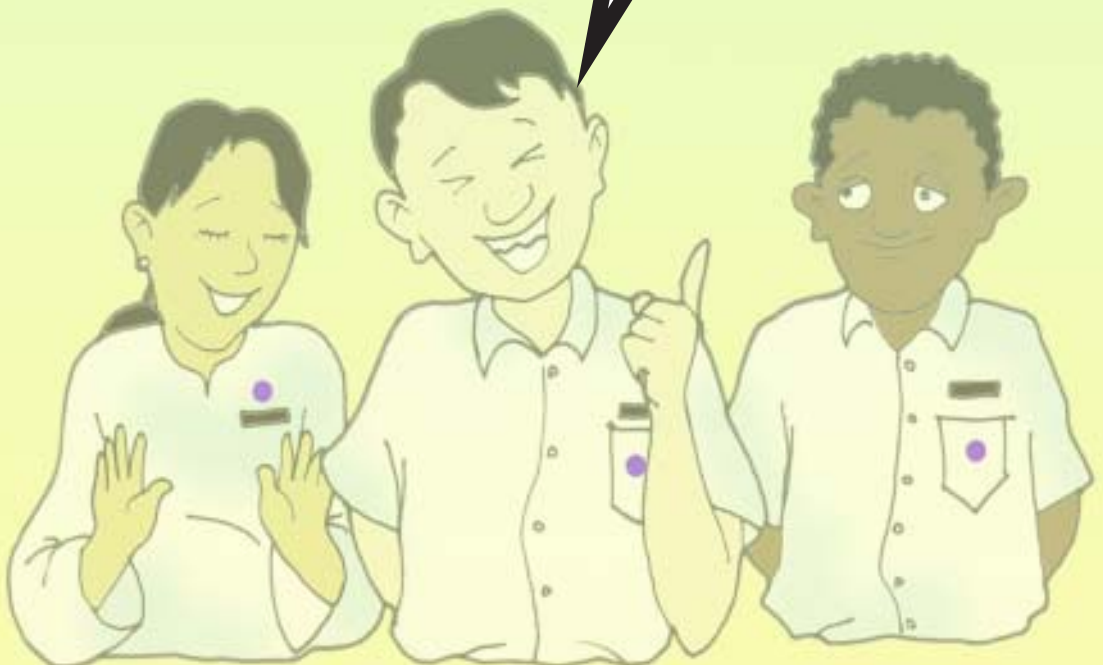
- Dapat mengawal situasi dengan baik
- Meningkatkan harga diri dan perasaan gembira
- Dapat menangani stres
- Memudahkan diri menyesuaikan dengan orang lain
- Meningkatkan persahabatan kita dengan rakan-rakan
- Mendapat ramai kawan



DT 2.10

RUMUSAN

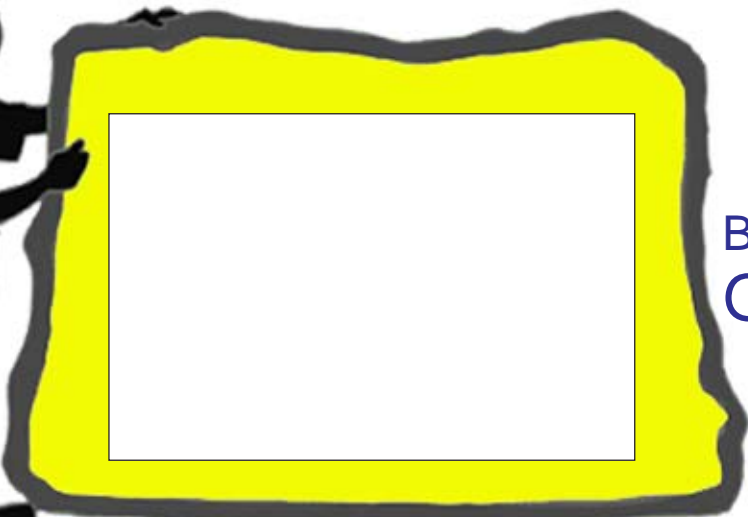
- Murid mempelajari jenis emosi yang dialami
- Murid diperkasakan (diberi kuasa) untuk memilih perasaan mereka
- Seterusnya mereka berupaya membuat pilihan yang wajar



melukis wajah



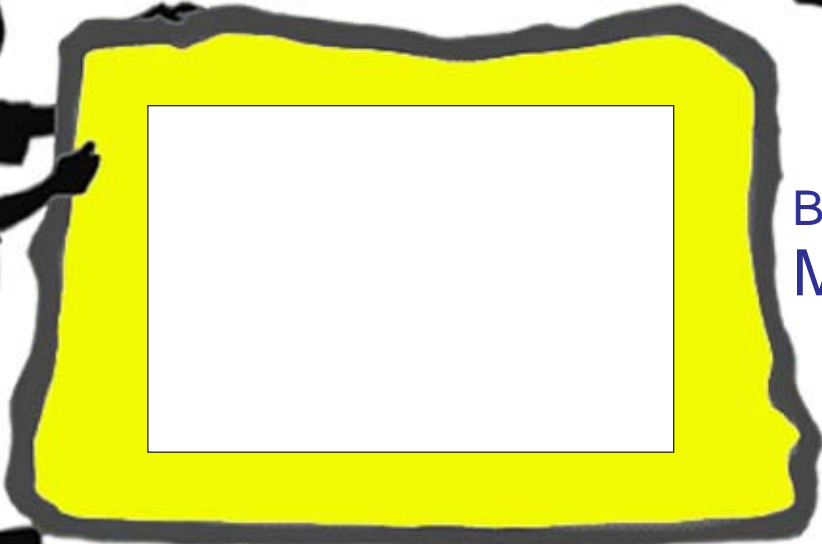
DLK 2.1



Berasa
Gembira



Berasa
Sedih



Berasa
Marah

3.1 Objektif pembelajaran

Di akhir unit ini kumpulan sasaran / pelajar akan dapat:

- Mendefinisikan stres
- Menyenaraikan tanda-tanda stres
- Menyenaraikan punca-punca stres
- Menyatakan kesan-kesan stres

3.2 Isi perbincangan

- Apa itu stres
- Punca-punca stres
- Tanda-tanda stres
- Kesan stres

3.3 Masa : 40 minit

3.4 Aktiviti

Arahan aktiviti :

- a. Kumpulan sasaran / pelajar ditanya "Apakah stres (masalah)?".
- b. Pengajar / fasilitator menerangkan maksud stres (DT 3.1).
- c. Pengajar / fasilitator menanyakan soalan "Apakah punca-punca stres?".
- d. Pengajar / fasilitator menerangkan punca-punca stres (DT 3.2).
- e. Kumpulan sasaran / pelajar ditanya "Apakah tanda-tanda stres?"
- f. Pengajar / fasilitator menerangkan tanda-tanda stres (DT 3.3)
- g. Lembaran kerja DLK 3.1 diedarkan kepada kumpulan sasaran / pelajar untuk dilengkapi
- h. Pengajar / fasilitator meminta maklumbalas dan berbincang.

- i. Pengajar / fasilitator meminta murid-murid mengisi ruangan di Lembaran Kerja DLK 3.2.
- j. Pengajar / fasilitator meminta maklumbalas dan membincangkannya.
- k. Lembaran Kerja DLK 3.3 (Penawar Stres) diedarkan kepada kumpulan sasaran / pelajar
- l. Pengajar / fasilitator meminta maklumbalas dan membincangkannya.
- m. Lembaran Kerja DLK 3.4. diedarkan kepada kumpulan sasaran / pelajar
- n. Pengajar / fasilitator meminta maklumbalas dan membincangkannya.
- o. Pengajar / fasilitator memberi rumusan DT 3.4.

3.5 ABM

- DT 3.1 - Transparensi Apa itu Stres?
- DT 3.2 - Transparensi Punca Stres
- DT 3.3 - Transparensi Tanda-Tanda Stres
- DT 3.4 - Transparensi Rumusan
- DLK 3.1 - Lembaran Kerja Adakah Anda Stres?
- DLK 3.2 - Lembaran Kerja 3 Tanda Utama Stres
- DLK 3.3 - Lembaran Kerja Penawar Stres
- DLK 3.4 - Lembaran Kerja Senaraikan 3 Penawar Stres



APA ITU STRES?

- Stres adalah tindakbalas fizikal (badan), emosi (perasaan) dan mental kepada perubahan
- Stres berlaku apabila saya risau atau rasa tidak selasa





PUNCA STRES

- **Diri sendiri**

(contoh : saya ketakutan, saya tidak dapat menyiapkan kerja sekolah, saya tidak cemerlang dalam peperiksaan)



- **Keluarga saya**

(contoh : ibu bapa saya kerap bergaduh, saya tidak mampu memenuhi harapan ibu bapa, tiada orang untuk berbicara)



- **Sekolah saya**

(contoh : cikgu marah saya, kawan tidak mahu bercakap dengan saya, saya dibuli oleh kawan sekelas)

- **Persekitaran**

(contoh : jiran, tiada taman rekreasi)



DT 3.3

TANDA-TANDA STRES

- Jantung saya berdegup kencang, saya sukar bernafas.
- Saya cepat marah saya rasa tidak gembira
- Saya tiada selera makan saya tidak cukup tidur
- Saya hilang minat terhadap kerja sekolah lebih teruk, saya tidak lagi menikmati hobi saya
- Saya menengking-nengking
- Saya rasa ingin membaling sesuatu saya cuba mengasingkan diri





RUMUSAN

- Memahami kewujudan dan maksud stres
- Mengenalinya tanda-tanda stres pada diri sendiri
- Paling penting, memperkasakan murid dengan kemahiran menangani stres





Adakah Anda STRES?

Dalam jangkamasa satu minggu yang lepas, saya sering mengalami tanda-tanda berikut. Tandakan (š) pada petak yang berkaitan dengan diri anda (jawapan boleh melebihi daripada satu)

- Selalu menangis
- Tidak boleh tidur
- Makan berlebihan
- Mempunyai masalah fizikal
- Menggigit kuku
- Mengalami masalah kulit
- Sukar beri tumpuan
- Tidur berlebihan
- Tidak selera makan
- Tidak boleh duduk diam
- Tidak rasa hendak melakukan apa-apa
- Lain-lain _____





DLK 3.2

3 TANDA UTAMA STRES

Murid-murid menyenaraikan
3 tanda utama stres pada diri
sendiri

i. _____

ii. _____

iii. _____





PENAWAR STRES

Apabila saya mengalami tanda-tanda stres, saya akan

Bersiar



Membaca buku/majalah yang sesuai



Hobi



Bersenam

Mendengar muzik



Beribadat

Cuba tenteramkan diri



Berbincang dengan keluarga

Berbual dengan guru



Berbincang dengan kawan



Lain-lain _____



SENARAI

3 Penawar Stres Utama Anda

i. _____

ii. _____

iii. _____

4.1 Objektif pembelajaran:

Di akhir unit ini, kumpulan sasaran / pelajar akan dapat ;

- Mengenal pasti punca kemarahan
- Mengenal pasti tanda-tanda kemarahan
- Menyatakan kesan-kesan kemarahan

4.2 Isi kandungan

- Punca kemarahan
- Tanda-tanda kemarahan
- Kesan kemarahan

4.3 Masa : 30 minit

4.4 Aktiviti

Arahan aktiviti :

- a. Lembaran kerja DLK 4.1 diedarkan kepada kumpulan sasaran / pelajar
- b. Kumpulan sasaran / pelajar diminta mengisi ruangan di DLK 4.1
- c. Pengajar / fasilitator meminta maklumbalas dari murid dan berbincang.
- d. Rumusan aktiviti DT 4.1

4.5 ABM

- DT 4.1 - Transparensi Rumusan
- DLK 4.1 - Lembaran Kerja Kekunci Kemarahan



RUMUSAN



DT 4.1

- Kemarahan adalah perasaan yang biasa dialami
- Punca kemarahan termasuk konflik dan sebagainya

contoh:

Peristiwa yang menyebabkan anda hendak bergaduh atau bertengkar dengan orang lain, berasa sedih dan sebagainya.

- Tanda kemarahan yang penting dibincang
- Setiap murid dikehendaki mengenal pasti tanda-tanda kemarahan diri sendiri.





KEKUNCI KEMARAHAN adalah seseorang atau sesuatu yang boleh mencetus kemarahan anda



Jawab soalan-soalan berikut untuk memahami perasaan anda:

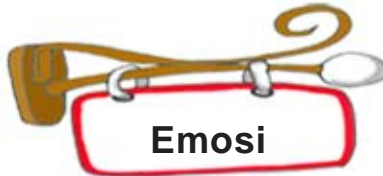
1. Apakah yang selalu membuat anda sangat marah iaitu menekan kekunci kemarahan anda?

2. Apabila anda berasa marah, adakah anda mengalami tanda-tanda berikut (Jawapan boleh lebih daripada satu)



Fizikal

- Mengetap gigi
- Sakit / pening kepala
- Tangan peluh
- Muka merah padam
- Sakit perut
- Lain-lain



Emosi

- Sedih
- Rasa bersalah
- Geram
- Gelisah
- Lain-lain

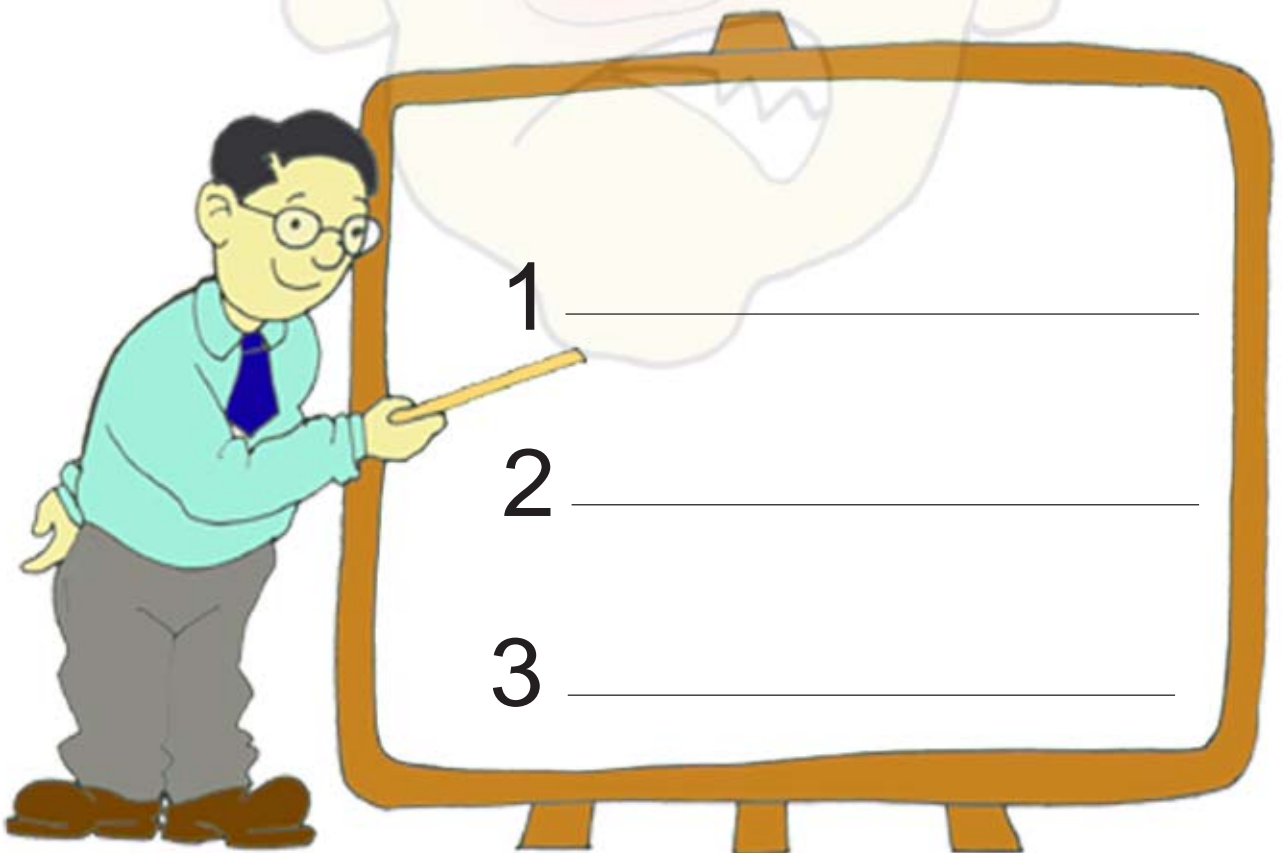


Tinghahlaku

- Menangis
- Menjerit
- Menyalahgunakan dadah
- Merokok
- Menyindir
- Serius
- Mengeluarkan kata-kata kesat
- Mengasingkan diri
- Lain-lain



3. Selepas memahami kekunci kemarahan, sila senaraikan **3 tanda kemarahan** yang penting



5.1 Objektif pembelajaran:

Pada akhir sesi, kumpulan sasaran / pelajar akan dapat;

- Mengetahui pasti cara-cara menangani kemarahan

5.2 Isi perbincangan

- Kaedah menangani kemarahan

5.3 Masa : 60 minit**5.4 Aktiviti**

- a. Pengajar / fasilitator menerangkan panduan menangani kemarahan “Berhenti” DT 5.1
- b. Lembaran Kerja DLK 5.1 diedarkan kepada kumpulan sasaran / pelajar
- c. Kumpulan sasaran / pelajar diminta melengkapkan DLK 5.1. Pengajar / fasilitator menerangkan panduan menangani kemarahan “Berfikir” DT 5.2
- d. Pengajar / fasilitator memberi senario “Play Station” DT 5.3 dan membincangkan senario.
- e. Pengajar / fasilitator menerangkan Kemahiran Penyelesaian masalah DT 5.4, DT 5.5 dan DT 5.6

Nota :

Senario lain yang boleh digunakan sebagai contoh untuk Kemahiran Penyelesaian Masalah

Senario 1

Bapa anda berjanji untuk membawa anda menonton wayang tetapi dia terpaksa bekerja pada hari tersebut. Anda berasa marah. Apa yang boleh anda lakukan.

Senario 2

Anda sedang beratur di kantin sekolah untuk membeli aiskrim kesukaan anda. Tiba-tiba seorang pelajar masuk ke dalam barisan (memotong barisan) dan mendapat aiskrim yang terakhir. Bincangkan perasaan anda dan apa yang boleh anda lakukan.

- f. Pengajar / fasilitator memberi senario (Yuran Perlindungan) DT 5.7 dan membincangkan cara menyelesaikan masalah DT 5.8
- g. Pengajar / fasilitator menerangkan panduan menangani kemarahan “Bertindak” DT 5.9
- h. Pengajar / fasilitator memberi senario Kemahiran 1 : Berkata “Tidak” DT 5.10 dan membincangkan senario DT 5.11

Senarai semak untuk membantu pengajar / fasilitator mengenal pasti samada pelajar menghadapi stres. Tingkah laku-tingkah laku ini perlu dimanifestasikan sekurang-kurangnya selama 6 bulan.

Kanak-kanak yang :

- Tiada kawan
- Selalu menyendiri
- Mempunyai pandangan negatif terhadap kebolehannya
- Menangis walaupun dalam keadaan yang tidak sedih
- Agresif
- Tidak boleh menumpukan perhatian yang lama.

- i. Pengajar / fasilitator memberi senario DT 5.12 dan membincangkan senario DT 5.13
- j. Pengajar / fasilitator memberi rumusan DT 5.14

5.5 ABM

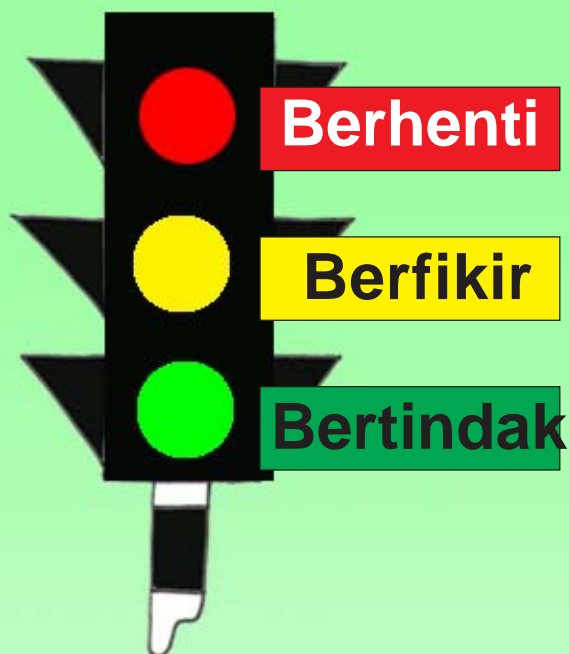
- DT 5.1 - Transparensi Panduan Menangani Kemarahan “Berhenti”
- DT 5.2 - Transparensi Panduan Menangani Kemarahan “Berfikir”
- DT 5.3 - Transparensi Senario “Play Station”
- DT 5.4 - Transparensi Kemahiran Penyelesaian Masalah
- DT 5.5 - Transparensi Jawapan : Bertumpukan Permasalahan
(*Problem Focused*)
- DT 5.6 - Transparensi Jawapan : Bertumpukan emosi
(*Emotion Focused*)
- DT 5.7 - Transparensi Senario “Yuran”
- DT 5.8 - Transparensi Jawapan
- DT 5.9 - Transparensi Panduan Menangani Kemarahan “Bertindak”
- DT 5.10 - Transparensi Senario Kemahiran Berkata “Tidak”
- DT 5.11 - Transparensi Jawapan Berkata “Tidak”
- DT 5.12 - Transparensi Senario
- DT 5.13 - Transparensi Jawapan
- DT 5.14 - Transparensi Rumusan
- DLK 5.1 - Lembaran Kerja Kekunci penawar



DT 5.1

Kaedah 3B

Panduan Menangani Kemarahan



Contohnya :



Orang dewasa mendekati kanak-kanak,
"Mari kita berhenti, melihat dan
berbincang. Nampaknya kita ada satu
masalah bersama"



Atau "Nampaknya kamu ada masalah
dengan"



Cuba dapatkan penjelasan mengenai
masalah yang timbul



Luahkan perasaan dengan jujur dan
ikhlas



"Bagaimana perasaan kamu tentang
masalah ini?"

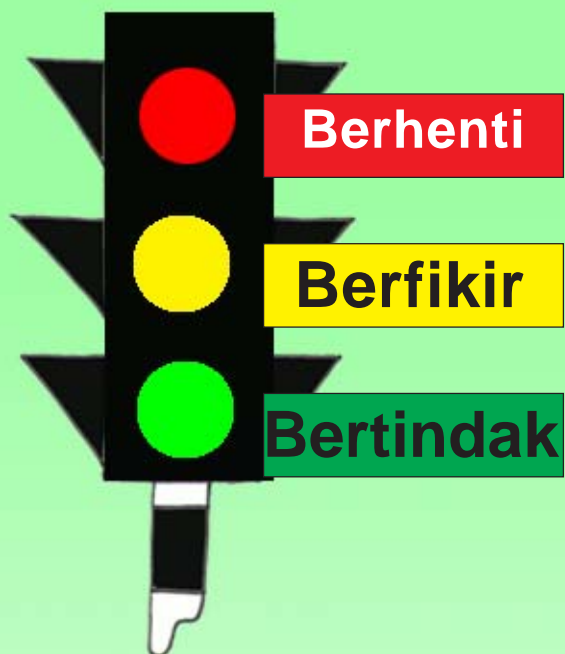




DT 5.2

Kaedah 3B

**Panduan Menangani
Kemarahan**



"Fikirkan cara-cara yang boleh kamu buat untuk menyelesaikan masalah ini?"



Mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan bagi setiap cara atau pilihan yang boleh diambil



"Apa mungkin berlaku jika kamu membuat pilihan itu?"

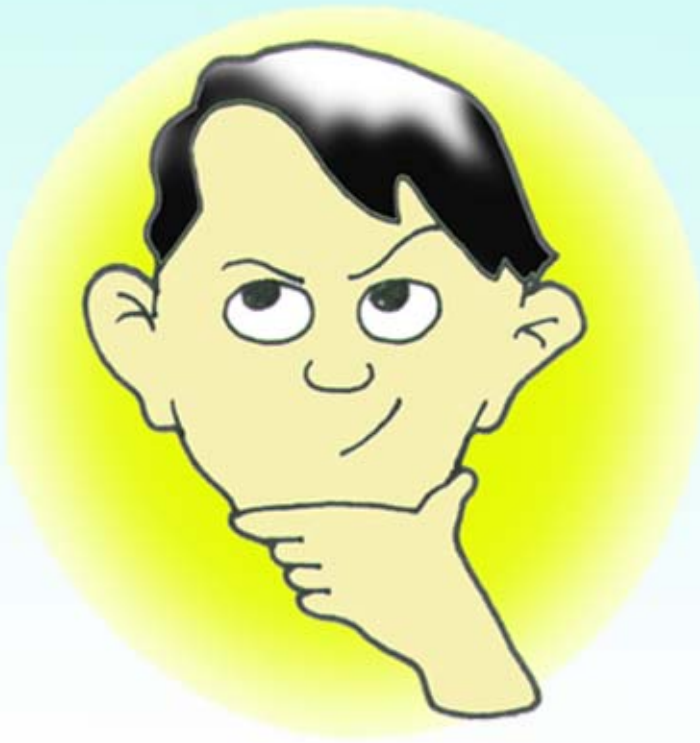


"Bagaimana perasaan kamu jika ianya berlaku?"





SENARIO



Murid A hendak membeli
"Play Station 2"
yang berharga RM 1300. Duit
simpanannya tidak mencukupi.
Semua rakannya memiliki
alat permainan tersebut.



PENYELESAIAN MASALAH :

2 PENDEKATAN

1. Bertumpukan Permasalahan
(Problem-Focused) (IDEAL)
2. Bertumpukan Emosi
(Emotion Focused)
(Reframing, reappraisal)





DT 5.5

Jawapan

1. Bertumpukan Permasalahan (Problem-Focused)



Kenalpasti masalah - Murid A hendak membeli PS 2



Terangkan pilihan - Beli / Tidak beli / Tangguhkan



Penilaian

Jika Beli

Kekuatan : Keseronokan bermain PS 2, boleh berbincang dengan kawan, boleh menunjuk-nunjuk, mengikut trend.

Kelemahan : Perlu cari wang, cara haram (mencuri, pinjam) bahaya, cara halal - terpaksa meminta daripada ibu bapa - mesti kena marah

Jika tidak beli

Kekuatan : Tidak perlu risau tentang kewangan

Kelemahan : Tidak dapat main PS 2, berasa tersisih.



Bertindak : Sebelum bertindak, cuba mengumpul seberapa banyak maklumat dari orang sekeliling kita misalnya berbincang dengan ibu bapa atau adik beradik.



Belajar : Mungkin ibu bapa akan menjanjikan PS 2 sekiranya mendapat keputusan peperiksaan yang baik.



2. Bertumpukan Emosi



- Setelah berbincang dengan ibu bapa, mereka menghalang untuk membelinya kerana ianya akan menjejaskan pelajaran di samping harganya terlalu tinggi.
- "Saya tidak dapat PS 2 tidak mengapa. Saya boleh menumpukan perhatian kepada pelajaran. Saya boleh bermain PS 2 di rumah kawan saya pada hujung minggu."



DT 5.7

Senario Yuran Perlindungan

Murid A diminta oleh murid B untuk membayar RM50 sebagai 'Wang Perlindungan'





JAWAPAN

- Beritahu ibu bapa
- Beritahu guru
- Beritahu kawan
- Belajar seni mempertahankan diri
- Laporkan kepada polis









DT 5.9



Panduan Menangani Kemarahan



-  "Pilih cara penyelesaian terbaik yang telah dipersetujui?"
-  "Apakah ikhtiar kamu untuk mencuba melaksanakan pilihan tersebut?"
-  Bertindak, cuba melaksanakannya dan memuji usaha anda itu.
-  Jika tidak berjaya, ulangi proses berhenti, berfikir dan bertindak





DT 5.10



Kemahiran berkata “TIDAK”

Kawan mengajak merokok di padang sekolah. Jika tidak mereka akan memulaukan saya





JAWAPAN



1. Mesti mengetahui apa yang betul dan apa yang salah.
Contoh : merokok itu tidak baik, merosakkan kesihatan
2. Saya tidak bersalah jika saya kata tidak kepada mereka
3. Saya akan menyatakan tidak kepada mereka dengan menerangkan sebabnya
4. Walaupun kawan saya tidak menghiraukan saya lagi, saya telah membuat satu pilihan yang betul.





DT 5.12

Senario

Anda sedang berbincang dengan kawan anda. Tanpa sedar anda sedang berbalah dengannya. Kawan anda nampak sangat marah - nada suaranya naik, mukanya merah dan mengeluarkan kata-kata kesat pada anda.

Apa patut anda buat?





Senario

1. Tinggalkan tempat tersebut
2. Jangan berkata sesuatu yang boleh membangkitkan kemarahan orang lain
3. Puji diri sendiri kerana berupaya mengawal keadaan
4. Berbincang dengan seseorang sekiranya anda rasa tidak puas hati/senang tentang perkara tersebut
5. Bersedia memaafkan
6. Berbincang hanya setelah orang berkenaan bertenang










DT 5.14



Ingati Kaedah 3B

Rumusan

-  Ketika berjalan di jalanraya, kita akan berhenti apabila lampu isyarat merah. Begitu juga keadaannya bila kita berasa marah
-  Kita mesti mengenali 'kemarahan' ("Butang merah") barulah kita akan berhenti
-  Berhenti adalah langkah yang sangat penting supaya tiada kemalangan atau kejadian buruk akan berlaku
-  Dengan lampu kuning, kita akan berfikir
-  Selepas berfikir, barulah selamat untuk kita berjalan.





KEKUNCI PENAWAR

Contoh

1. Tarik nafas panjang
2. Kira hingga 10
3. Teruskan mengira dan menarik nafas panjang
4. Bayangkan pemandangan yang indah dan tenang
5. Bicara diri yang positif
6. Tinggalkan tempat

Senaraikan cara-cara yang boleh menenangkan kemarahan anda.

Pilih 3 Kekunci Penawar utama anda daripada senarai di atas

1. _____
2. _____
3. _____



Diterbitkan oleh

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Disember 2002/20,000