

PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

1. Menyenaraikan contoh situasi konflik dan situasi stress

a) Kenalpasti samada situasi berikut merupakan keadaan stress atau konflik.

Situasi	Jawapan
a) Ahmad tertekan kerana ibu bapanya meletakkan harapan yang tinggi untuk mendapatkan keputusan yang cemerlang	
b) Kamarul cemburu terhadap adiknya yang sering mendapat layanan lebih daripada ibunya	
c) Jane mengalami tekanan perasaan kerana sering diejek disebabkan berat badan yang berlebihan	
d) Perselisihan pendapat antara Fatin dan Amira menyebabkan mereka tidak bertegur sapa.	

2. Menerangkan kesan konflik dan kesan stress

a) Berdasakan situasi di bawah, terangkan kesan konflik dan kesan stress. (TP 2,4, 5)

Situasi A	Situasi B
Amin sering menjadi mangsa buli di sekolah. Setiap hari, Amin berasa takut untuk pergi ke sekolah. Dia sering dipukul dan dipaksa menyerahkan wang sakunya. Amin juga telah diugut supaya tidak melaporkan perkara tersebut kepada guru.	Suzana merasakan dirinya sentiasa ditindas oleh kakak tirinya. Kakak tiri Suzana jarang dimarahi oleh ibunya. Dia berpendapat bahawa ibunya lebih menyayangi kakak tirinya berbanding Suzana.
Kesihatan Diri	Kesihatan Diri
Keluarga	Keluarga

3. Menjelaskan dengan contoh faedah mengurus konflik dan mengurus stress

a) Kenalpasti faedah mengurus konflik dan mengurus stress.

Faedah Mengurus Stress	Faedah Mengurus Konflik