

PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

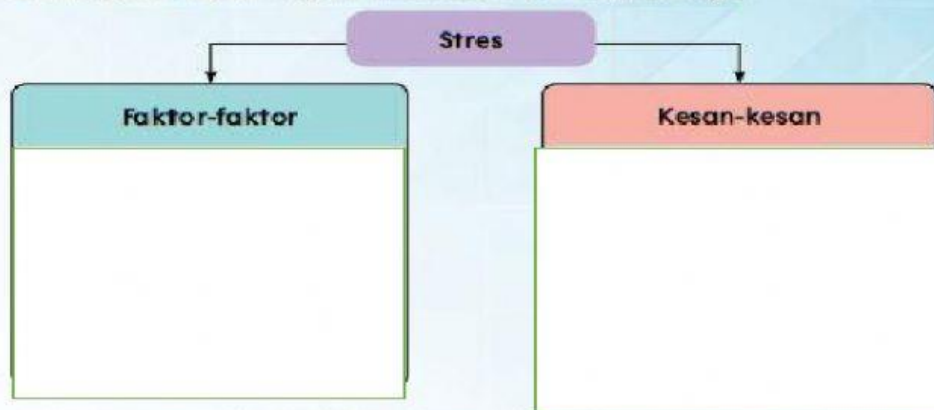
- INSTITUSI KELUARGA TIDAK HARMONI
- PERSEKITARAN BISING DAN KOTOR
- IMEJ KENDIRI NEGATIF

- CEPAT MARAH
- BERASA BINGUNG
- HILANG TUMPUAN



Latihan Pengukuhan

1. Senaraikan faktor-faktor stres dan kesan-kesannya.



2. Padankan gambar berikut dengan kemahiran menguruskan stres.



Berbincang dengan rakan-rakan.



Merujuk kepada ibu bapa.



Merujuk kepada guru bimbingan.



• Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.