

## KEPENTINGAN MENGURUS KETIDAKSTABILAN EMOSI

### SUAIKAN JAWAPAN YANG BETUL

Merasa Gembira

- ◆ Kestabilan emosi penting dalam membuat sesuatu keputusan.
- ◆ Apabila emosi tidak stabil, remaja tidak dapat berfikir secara rasional dan tidak berupaya membuat keputusan walaupun keputusan yang mudah.

Berkomunikasi

- ◆ Pengurusan emosi penting supaya remaja sentiasa gembira dan ceria.
- ◆ Perasaan gembira akan membuatkan remaja akan berasa tenang dan fikiran menjadi stabil.

Penyatuan Masyarakat

- ◆ Emosi yang stabil akan melahirkan perasaan empati, kerjasama, bertolak ansur dan memaafkan. Perasaan ini akan mengeratkan hubungan dalam masyarakat.
- ◆ Emosi yang stabil akan melahirkan masyarakat yang positif

Badan dan Minda Sihat

Membuat Keputusan

- ◆ Emosi yang stabil dapat membantu remaja untuk mengamalkan hidup yang sihat seperti bersenam, tidur yang cukup dan diet yang betul.
- ◆ Senaman dapat mengurangkan tahap kebimbangan dan stres menerusi penghasilan hormon endorfin

- ◆ Emosi yang stabil membantu kita berkomunikasi secara rasional.
- ◆ Berkomunikasi dalam kalangan ahli keluarga dan rakan dapat mengurangkan tekanan sekali gus menyihatkan dan menstabilkan emosi