



LATIHAN : SILA PILIH PENYELESAIAN YANG SESUAI DENGAN SITUASI TEKANAN

1

Situasi tekanan: Rakan yang suka membuli.
Penyelesaian :

2

Situasi tekanan: Suka memendam perasaan.
Penyelesaian :

3

Situasi tekanan: Tidak diterima oleh kumpulan
Penyelesaian :

4

Situasi tekanan: Tidak berani menolak ajakan rakan
Penyelesaian :

5

Situasi tekanan: Inginkan keperluan diri yang berjenama.
Penyelesaian :

Merapatkan hubungan kekeluargaan dan memilih individu yang boleh dipercayai untuk meluahkan perasaan.

Memilih kumpulan dan aktiviti sosial yang menerima diri kita seadanya.

Memilih rakan sebaya yang boleh dijadikan contoh yang baik dan menghargai sahabat.

Berani berterus-terang dan menolak ajakan yang berunsur negatif secara asertif.

Menggunakan perbelanjaan secara berhemat dan berbelanja secara bijak.