PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

NAMA :
KELAS :

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

Berdasarkan karangan di bawah, sila isikan perkataan yang sesuai di dalam ruangan yang dikosongkan.

CARA-CARA MENANGANI STRES ATAU TEKANAN DENGAN BERKESAN

Remaja hari ini berdepan dengan pelbagai tekanan dalam usaha memenuhi keinginan ibu bapa dan guru untuk menjadi pelajar yang cemerlang. Stres yang dihadapi telah menyebabkan ada remaja yang mengambil yang tidak sesuai. Persoalannya, apakah usaha-usaha yang perlu dilakukan untuk menangani stres kalangan pelajar.

Zaman remaja diakui sebagai zaman yang sangat indah namun penuh .Remaja akan meneroka pelbagai sudut kehidupan demi mencari hala tuju mereka. Dalam tempoh pengembaraan itu, remaja akan berdepan dengan pelbagai masalah yang menguji ketabahan mereka. Ada remaja yang berjaya menangani masalah dengan baik namun ada juga yang tewas dalam kancah emosi sehingga mencetuskan permasalahan yang lebih serius. Remaja seperti inilah yang perlu dibantu agar mampu menangani tekanan emosi dalam jiwa mereka dengan cara yang bijak.

Apabila masalah, remaja lebih cenderung untuk melarikan diri daripada masalah dengan mencetus masalah lain. Contohnya, remaja selalu dengan konflik keluarga kerana pandangan yang berbeza. Jika itu berlaku, mereka mengambil dengan keluar melepak bersama rakan-rakan yang mungkin mendorong mereka untuk melakukan perkara-perkara negatif. Mereka mula tidak pulang ke rumah kerana tidak ingin bertembung dengan punca masalah di rumah.

LIVEWORKSHEETS

PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

Hakikatnya tindakan itu tidak bijak kerana langkah terbaik adalah dengan mencari punca masalah tersebut dan berbincang bersama-sama agar yang dapat dijernihkan. Jelas bahawa merungkai benang yang adalah lebih baik daripada terus menambah masalah.

Ada juga remaja yang gemar memendam rasa apabila berdepan dengan masalah. Mereka akan menjadi pendiam dan jika keadaan itu dibiarkan berterusan, kemungkinan mereka akan menjadi murung. Kemurungan yang berlebihan akan membawa kepada masalah jiwa. Perkara ini boleh jika remaja mencari seseorang yang boleh dipercayai untuk meluahkan masalah mereka. Teman baik merupakan orang yang sepatutnya dijadikan sandaran namun remaja perlu bijak memilih orang yang paling dipercayai. Walaupun orang yang mendengar tidak mampu membantu, sekurang-kurangnya luahan masalah itu dapat kekusutan yang bermain di minda. Melepaskan apa yang terbuku di jiwa merupakan terapi paling baik dalam menangani stres.

Selain itu, cara yang tepat untuk mengatasi stres adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan. Berdoa dan meluahkan rasa hati kepada Tuhan dapat meringankan bebanan. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, remaja dapat menerima bahawa masalah yang datang itu adalah dugaan daripada Tuhan untuk menguji tahap keimanan seseorang. Dugaan itu akan dipandang dari sudut yang positif jika remaja menerima segala masalah sebagai ketentuan atau takdir daripada Tuhan.

LIVEWORKSHEETS

PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

Maka mendekatkan diri kepada Tuhan dengan beribadat merupakan cara yang paling tepat untuk menghilangkan keresahan hati dan remaja boleh memohon daripada Tuhan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Kerungsingan terbukti dapat dihindarkan atau diatasi dengan cara beriadah. Jika ada masalah, masa untuk bersenam atau berjalan-jalan di kawasan riadah yang tenang. Ini selaras dengan slogan badan otak . Aliran darah yang lancar hasil aktiviti riadah dapat mengurangkan tekanan pada minda yang berserabut dan kemungkinan remaja dapat melupakan seketika masalah yang sedang ditanggung. Remaja juga patut mengajak rakan atau ahli keluarga untuk bersama-sama beriadah dan hasil komunikasi ketika sesi riadah dapat membantu meringankan masalah. Tuntasnya, proses biologi yang tercetus ketika beriadah dapat memberi ilham kepada remaja untuk menyelesaikan masalah emosi yang ditanggung.

Kesimpulannya, stres tidak boleh dibiarkan menguasai diri kerana implikasinya terlalu besar. Orang yang sedang dalam tekanan yang keterlaluan selalunya tidak dapat mengawal diri sendiri. Justeru, jika kita sedang mengalami stres, berusahalah untuk mengatasinya secepat mungkin. Begitu juga jika kita melihat rakan yang sedang dalam tekanan, carilah jalan untuk membantunya mengatasi masalah tersebut. Cegah sebelum adalah jalan yang terbaik sebelum nasi menjadi bubur.

LIVEWORKSHEETS