

LATIHAN PENGUKUHAN
PJPB TINGKATAN 5
TAJUK : UNIT 3 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

AKTIVITI KEROHANIAN	MENJAUHI SIKAP AGRESIF	KEMAHIRAN MENGURUS KETIDAKSTABILAN EMOSI
MENGAKUI KESALAHAN DIRI	BERSIKAP EMPATI	AGRESIF
EMPATI	SIMPATI	BERKOMUNIKASI SECARA BERKESAN

Kemahiran mengurus ketidakstabilan emosi perlu ada dalam diri remaja. Tujuannya adalah untuk menambah baik mutu serta kualiti kehidupan. Pengurusan emosi yang baik akan berjaya mengawal perasaan marah dan tindak balas negatif serta bijak memilih tindakan yang tepat semasa menghadapi sebarang masalah. Antara kemahiran mengurus ketidakstabilan emosi ialah:



Mendekatkan diri dengan aktiviti keagamaan seperti ceramah agama dapat membuatkan hati menjadi tenang. Emosi yang stabil dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.



Mengakui kesalahan diri ialah suatu tindakan yang penting supaya kesalahan dapat dimaafkan dan perasaan menjadi lebih tenang. Ketenangan akan membantu kita menjalani kehidupan yang lebih baik.



Sikap **empati** yang dimiliki dapat menjadikan seseorang individu lebih peka akan perasaan orang lain. Remaja yang empati dapat mengurangkan tekanan emosi orang lain.



Komunikasi antara dua hala penting agar remaja dapat menceritakan masalah yang dihadapi terutama kepada ibu bapa, kaunselor dan rakan rapat yang dipercayai. Ibu bapa dapat mengetahui masalah anak mereka dan berusaha mencari jalan penyelesaian terbaik.



Sikap **agresif** akan membuatkan remaja tidak dapat berfikir secara rasional terutamanya apabila sedang marah. Berupaya mengawal emosi ketika marah akan dapat menenangkan diri dan berfikir dengan rasional.



GLOSARI

- Keupayaan untuk menyelami perasaan atau emosi orang lain.
- Bersifat suka melawan atau menentang.