

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 6

UNIT 7: SIAPAKAH LEBIH HEBAT

2.3.2 MENGAPLIKASI CARA MENGURUS TEKANAN DARIPADA RAKAN SEBAYA MELALUI KOMUNIKASI BERKESAN

NYATAKAN TINDAKAN KAMU BERDASARKAN SITUASI YANG BERIKUT.

Situasi tekanan: Rakan yang suka membuli.

Penyelesaian:

Situasi tekanan: Tidak diterima oleh kumpulan.

Penyelesaian:

Situasi tekanan: Suka memendam perasaan.

Penyelesaian:

Situasi tekanan: Tidak berani menolak ajakan rakan.

Penyelesaian:

Situasi tekanan: Inginkan keperluan diri yang berjenama.

Penyelesaian:

Menggunakan perbelanjaan secara berhemat dan berbelanja secara bijak.

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

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

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

Memilih kumpulan dan aktiviti sosial yang menerima diri kita seadanya.