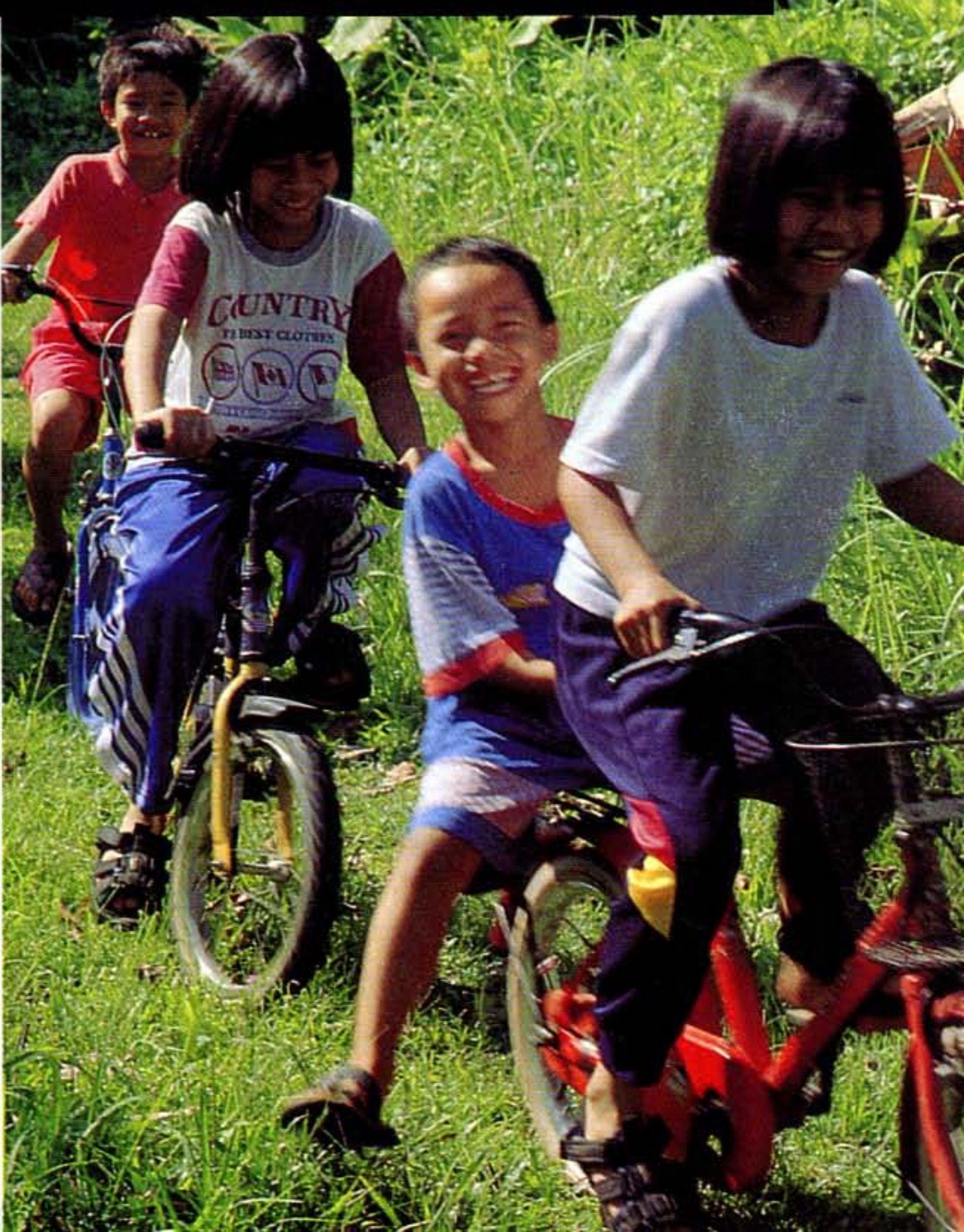




Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik

# BERKAWAN



# ADAKAH ANDA MERASA SUNYI ?

- Adakah anda mempunyai kawan?
- Bagaimana kawan-kawan anda melayani anda?
- Adakah anda pernah di puji?

## Bagaimana anda boleh mendapat kawan?

- Mula dengan ... senyum
- Berkata "Hello" atau "Hai" atau memberi salam
- Perkenalkan diri, contohnya : "Saya Ali"
- Berkongsi sesuatu, contohnya : "Ali nak biskut ke?"
- Adakan aktiviti secara bersama, Contohnya : "Marilah kita bermain bersama"
- Menolong mereka, contohnya : " Jeff, boleh saya tolong?"



*Kini Anda Mula Berkawan!!!*

## Belajar Mendengar

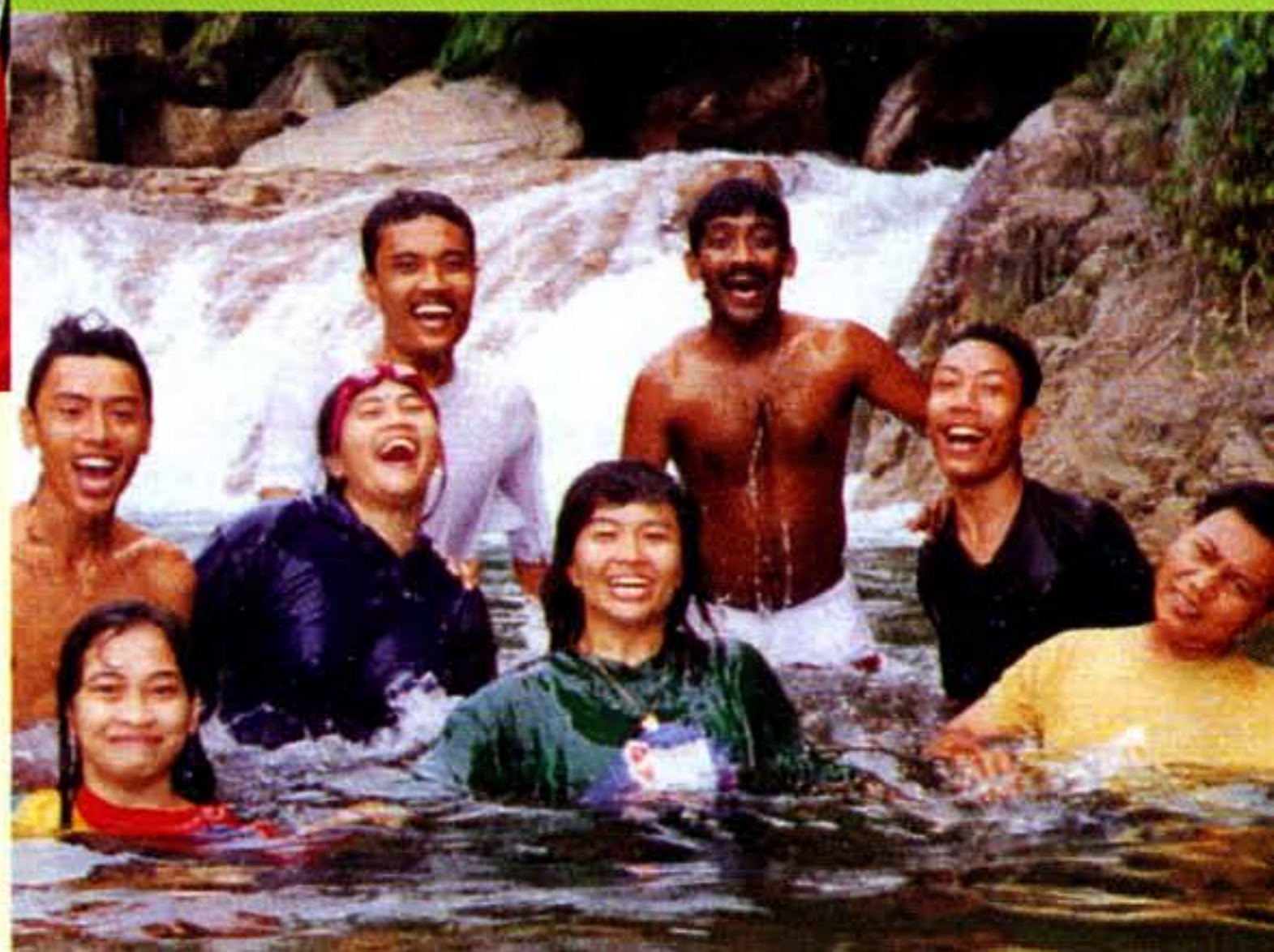
Kadangkala anda perlu memberi peluang kepada kawan-kawan anda bercakap. Bila mereka bercakap, pandanglah muka mereka. Sebelum anda menjawab, tunggu sehingga mereka habis bercakap.

## Belajar Berkongsi & Menyayangi Kawan Anda

Bila ternampak kawan anda menangis, anda boleh bertanya, "Kenapa anda menangis?. Bolehkah saya menolong anda?"

## Bantulah Kawan Anda

Jika kawan anda terjatuh, bantulah dia. Sekiranya luka, bawalah dia berjumpa guru atau sesiapa saja yang dapat membantu.





## Bila Bermain Bersama-sama

- Bersikap lemah-lembut
- Ikut giliran
- Jangan terlalu kasar
- Beri sokongan moral
- **JANGAN MENCEDERAKAN ORANG LAIN**



## Jikalau Kawan Di BULI

- Jauhkan diri dengan SEGERA
- Beritahu guru atau ibubapa anda

Membuat anda rasa ceria

Membuat  
anda  
ketawa



Membuat  
anda  
seronok

Dapat berkongsi bersama

## Berkawan

- Mendengar
- Berkongsi
- Membantu