



Amalkan Kesehatan Mental Yang Baik

REMAJA & KONFLIK



CABARAN REMAJA

Perubahan-perubahan fizikal, emosi dan sosial semasa remaja memberi kesan terhadap kesihatan mental.

Masalah-Masalah Yang Sering Dihadapi Remaja

- Keliru dengan peranan dan tanggungjawab diri
- Sering merasa diri disalahfahamkan dan dipersalahkan
- Merasa diri dilayan secara tidak adil
- Kesunyian
- Sukar memahami emosi
- Susah membuat keputusan

Hubungan Dengan Ibubapa

Remaja yang mempunyai hubungan baik dengan ibubapa mereka sering menjalin perhubungan yang mesra dengan orang lain. Mereka juga kurang mengalami masalah kesihatan mental.

Cara-Cara Menjalinkan Perhubungan Yang Lebih Rapat Dengan Ibubapa

- Menghormati dan sedia menerima tunjuk-ajar dan teguran mereka
- Membincangkan masalah anda dengan mereka
- Meluahkan perasaan dan pendapat anda secara terus-terang
- Tunjukkan kasih sayang anda melalui kata-kata ataupun perbuatan
- Cuba memahami masalah dan beban ibubapa anda
- Meraikan harijadi mereka
- Ingatlah bahawa ibubapa menyayangi anda dan mahukan yang terbaik untuk anda





MENANGANI EMOSI

Keupayaan memahami emosi adalah penting di dalam kehidupan harian

Apabila Anda Berasa Marah

- Tarik nafas sedalam-dalamnya. Beredar dari suasana tegang (jika perlu)
- Berfikir sebelum bertindak
- Tanya diri sendiri
 - Kenapa saya marah?
 - Apakah punca masalah?
 - Apakah yang telah saya lakukan?

PENYELESAIAN KONFLIK

- Kenalpasti punca konflik
- Dengar dahulu apa yang hendak disampaikan oleh orang lain
- Nyatakan apa yang anda kehendaki dan mengapa anda marah
- Janganlah menyalahkan orang lain
- Tumpukan perhatian kepada tindakan yang menyebabkan konflik
- Bertenang semasa menerangkan pendapat anda
- Bincangkan bersama cara-cara penyelesaian masalah
- Carilah penyelesaian yang menguntungkan kedua belah pihak



Remaja Yang Positif

- Bertimbang-rasa
- Yakin terhadap diri sendiri
- Sedia menerima nasihat dan teguran
- Sabar
- Bertanggungjawab
- Rajin dan suka menolong
- Mahir berkomunikasi

Remaja Positif Berupaya

Menjalin hubungan mesra dengan ibubapa

Menangani emosi secara rasional

Menyelesaikan konflik secara bijak