

# Stres

## Menangani Kemarahan

- Kenal pasti perasaan marah, *contoh:* “Saya sedang marah”
- Bertenang
  - Kira hingga 10
  - Tarik nafas panjang
  - Mengucap
- Berfikir dahulu sebelum bercakap, *contoh:* “Saya perlu bertenang”
- Kenal pasti punca kemarahan, *contoh:* “Kenapa saya marah”
- Jangan sakitkan hati orang lain, *contoh:*
  - “Saya tidak mahu bercakap dengan awak”
  - “Saya benci awak”
- Fokus kepada isu sebenar, *contoh:*
  - “Dulu engkau yang patahkan pensil aku, jaga engkau!”
- Guna perkataan “Saya”, *contoh:*
  - “Saya berasa sangat marah...”
  - “Saya kecewa yang saya bukan kawan baik awak”
- Kawal suara anda
- Dengar pendapat orang lain
- Belajar memaafkan orang lain
- Dapatkan pertolongan
- Dapatkan teman untuk meluahkan perasaan anda

Sabar...

Jangan biarkan kemarahan menguasai diri anda

Anda akan menjadi kanak-kanak yang gembira dan sihat

