



SAM TAYLOR, ANGIE HART DAN SEKOLAH HOVE PARK

RESILIENSI DALAM BILIK DARJAH



Diubahsuai oleh

PROF MADYA DR SHAHABUDDIN HASHIM

ISI KANDUNGAN

Tajuk

PENGHARGAAN.....	1
PENGENALAN	2
BAGAIMANA UNTUK MENGGUNAKAN SUMBER INI	3
RANGKA KERJA RESILIENSI	5
KEPERLUAN ASAS	8
KEPUNYAAN	10
PEMBELAJARAN	13
DAYA TINDAK	14
TERAS KENDIRI	16
BAHAGIAN 1: KEPERLUAN ASAS	18
KEPERLUAN ASAS: PERSEKITARAN YANG BAIK	19
Aktiviti : 1A	19
Aktiviti : 1B.....	22
KEPERLUAN ASAS: KEWANGAN YANG MENCUKUPI.....	27
Aktiviti : 2A	27
Aktiviti : 2B.....	29
KEPERLUAN ASAS: JAMINAN KESELAMATAN	31
Aktiviti : 3A	31
KEPERLUAN ASAS: JAMINAN KESELAMATAN	32
Aktiviti : 3B.....	33
Aktiviti : 3C.....	34
KEPERLUAN ASAS: AKSES DAN PENGANGKUTAN	35
Aktiviti : 4A.....	35
Aktiviti : 4B (alternatif jika pelajar tidak ingin berlakon).....	37
KEPERLUAN ASAS: AKSES DAN PENGANGKUTAN	39
Aktiviti : 4C.....	40
KEPERLUAN ASAS: DIET YANG SIHAT	42

Aktiviti : 5.....	42
KEPERLUAN ASAS: SENAMAN DAN UDARA SEGAR	44
Aktiviti : 6A.....	44
KEPERLUAN ASAS: SENAMAN DAN UDARA SEGAR	46
Aktiviti : 6B.....	47
KEPERLUAN ASAS: TIDUR YANG MENCUKUPI	49
Aktiviti : 7A.....	49
KEPERLUAN ASAS: TIDUR YANG MENCUKUPI	51
Aktiviti : 7B.....	52
Aktiviti : 7C.....	56
KEPERLUAN ASAS: BERMAIN DAN MASA LAPANG	58
Aktiviti : 8.....	58
KEPERLUAN ASAS: BEBAS DARIPADA PREJUDIS DAN DISKRIMINASI.....	60
Aktiviti : 9.....	60
BAHAGIAN 2: KEPUNYAAN	63
KEPUNYAAN: Mencari tempat kepunyaan untuk kanak-kanak.....	64
Aktiviti : 1.....	64
KEPUNYAAN: Mencari tempat kepunyaan untuk kanak-kanak.....	66
KEPUNYAAN : Membantu pelajar memahami tempat mereka di dunia.....	67
Aktiviti : 2.....	67
KEPUNYAAN : Membantu pelajar memahami tempat mereka di dunia.....	69
Aktiviti : 3A.....	70
KEPUNYAAN: Menjaga dan mengekalkan hubungan.....	71
Aktiviti : 4.....	71
KEPUNYAAN: Menjaga dan mengekalkan hubungan.....	73
KEPUNYAAN: Menjalinkan hubungan yang sihat	74
Aktiviti : 5.....	74
KEPUNYAAN: Manfaatkan perkara yang baik dalam sesuatu perhubungan	77
Aktiviti : 6.....	77
KEPUNYAAN: Manfaatkan perkara yang baik dalam sesuatu perhubungan	79
KEPUNYAAN: Bersama orang yang boleh diharapkan	80
Aktiviti : 7.....	80

KEPUNYAAN: BERSAMA ORANG YANG BOLEH DIHARAPKAN	81
KEPUNYAAN: PERHUBUNGAN JUGA MELIBATKAN TANGGUNGJAWAB DAN KEWAJIPAN	82
Aktiviti : 8.....	82
KEPUNYAAN: FOKUSKAN KEPADA TEMPAT DAN PERISTIWA YANG BAIK	86
Latihan : 9.....	86
KEPUNYAAN: MENKAJI SALASILAH ATAU ASAL USUL KELUARGA.....	88
Aktiviti : 10.....	88
KEPUNYAAN: MENCIPTA PENGALAMAN BARU	91
Aktiviti : 11.....	91
KEPUNYAAN: MEMBINA PERSAHABATAN DAN BERGAUL DENGAN PELAJAR LAIN	93
Aktiviti : 12.....	93
BAHAGIAN 3: PEMBELAJARAN.....	96
PEMBELAJARAN: MENJADIKAN KEHIDUPAN DI SEKOLAH LEBIH BAIK	97
Aktiviti : 1A dan 1B	97
PEMBELAJARAN: MERANCANG KARIER ATAU PERJALANAN HIDUP	100
Aktiviti : 2.....	100
PEMBELAJARAN: MEMBANTU PELAJAR MENGURUS DIRI SENDIRI.....	103
Aktiviti : 3.....	103
PEMBELAJARAN: MEMBERI PENEKANAN TERHADAP PENCAPAIAN	108
Aktiviti : 4.....	108
PEMBELAJARAN: MENGEMBANGKAN KEMAHIRAN HIDUP	110
Aktiviti : 5.....	110
PEMBELAJARAN: MELIBATKAN MENTOR UNTUK KANAK-KANAK.....	113
Aktiviti : 6.....	113
BAHAGIAN 4: DAYA TINDAK	116
DAYA TINDAK: MELIBATKAN MENTOR UNTUK KANAK-KANAK.....	117
DAYA TINDAK: MENJADI BERANI	120
Aktiviti : 2A	120
Aktiviti : 2B.....	123
DAYA TINDAK: MENYELESAIKAN MASALAH	125
Aktiviti : 3A	125
Aktiviti : 3B	129

DAYA TINDAK: KONSEP MEMAKAI KACA MATA POSITIF	133
Aktiviti : 4.....	133
DAYA TINDAK: MENYOKONG MINAT PELAJAR	136
Aktiviti : 5A.....	136
DAYA TINDAK: MENENANGKAN DIRI	139
Aktiviti : 6A.....	139
Aktiviti : 6B.....	141
DAYA TINDAK: HARI ESOK MASIH ADA	145
Aktiviti : 7	145
DAYA TINDAK: BERSANDAR PADA ORANG LAIN APABILA PERLU.....	148
Aktiviti : 8.....	148
DAYA TINDAK: KETAWALAH	151
Aktiviti : 9.....	151
BAHAGIAN 5: TERAS KENDIRI	153
TERAS KENDIRI: MENYEMAI RASA BERHARAP	154
Aktiviti : 1.....	154
TERAS KENDIRI: MEMBIMBING PELAJAR UNTUK MEMAHAMI PERASAAN ORANG LAIN	156
Aktiviti : 2.....	156
TERAS KENDIRI: MEMBANTU PELAJAR MENGENALI DIRI SENDIRI	159
Aktiviti : 3.....	159
TERAS KENDIRI: MEMBANTU PELAJAR UNTUK BERTANGGUNGJAWAB TERHADAP DIRI SENDIRI	165
Aktiviti : 4.....	165
TERAS KENDIRI: MEMUPUK BAKAT	168
Aktiviti : 5.....	168
TERAS KENDIRI: GUNAKAN KAEDAH CUBA DAN UJI UNTUK MASALAH-MASALAH TERTENTU	169
Aktiviti : 6.....	169

PENGHARGAAN

Proses menterjemah dan mengubahsuai buku *The Resilient Classroom* daripada versi Bahasa Inggeris kepada Bahasa Melayu telah mengambil masa beberapa bulan sebelum lahirnya produk akhir ini. Proses ini melibatkan kerja-kerja menterjemah, mengubahsuai dan menyemak keseluruhan buku ini. Akhirnya dengan usaha semua yang terlibat dan keizinan daripada yang Maha Kuasa, buku ini berjaya diterbitkan. Terima kasih diucapkan kepada penulis asal buku ini iaitu Profesor Angie Hart daripada University of Brighton, United Kingdom dan rakan-rakannya yang memberi kebenaran kepada kami untuk menerbitkan buku ini dalam versi Bahasa Melayu serta turut memberi bimbingan dan pandangan supaya buku ini dapat membawa manfaat kepada pembaca di Malaysia, khususnya. Terima kasih juga kepada pasukan kami yang terlibat sepanjang proses ini dijalankan dari mula sehingga ke penghujungnya.

Pasukan yang mengubahsuai modul kepada Bahasa Melayu:

Pengenalan Bahagian Tajuk

Nurhaslinda Binti Jaafar dan Nur Shuhadar Binti Mohd

Bahagian 1 : Keperluan Asas

Nur Fadhilah Binti Mohd Yusoff, Nur Najiha Binti Nordin, Nur Saszilin Binti Abd. Majid, Nur Syahirah Binti Baharudin, Nur Fatimah Az-Zahra Binti Rahmat, Nur Fatin Izzati Binti Ibrahim, Nik Nurul Fatimah Wahida Binti Mah Hassan, Nur Amalina Binti Zolkafeli

Bahagian 2 : Kepunyaan

Nik Nurul Fatimah Wahida Binti Mah Hassam, Nur Amalina Binti Zolkafeli, Nur Izzati Binti Mohd Zuber, Nur Ain Syafiqah Binti Alias, Murnihati Binti Kamaruzzaman

Bahagian 3 : Pembelajaran

Mangayarkarasi Varathrajoo, Nur Shahirah Afiqah Binti Rameli, Nurul Zahira Binti Abdul Wahab

Bahagian 4 : Daya Tindak

Nurul Yasmin Binti M.Yasin, Siti Nurul Akmal Binti Che Awang, Siti Nurain Farisa Binti Ramlan, Siti Atikah Binti Md. Yunus, Siti Aisyah Binti Ahmad Shafei, Siti Nadirah Binti Nor Ismail

Bahagian 5 : Teras Kendiri

Mohammad Azizi Bin Mezah, Mohammad Amirul Hafiz Bin Pozai, Muhammad Izzuddin Bin Hasmizi

PENGENALAN

Modul resiliensi ini telah dicipta dan dibangunkan sebagai bantuan praktikal kepada tutor dan dalam persekitaran kumpulan pendidik. Ia menyokong struktur kumpulan tutor dan membina hubungan antara tutor dengan pelajar. Pelbagai kumpulan individu (antaranya ialah pelajar) telah terlibat dalam rundingan dan melalui penyertaan bagi menyediakan latihan yang berguna dan sesuai.

Tujuan

Tujuan modul resiliensi ini adalah untuk menyediakan tutor dengan sumber yang informatif dan praktikal yang berfungsi untuk menyokong peranan tutor dalam proses pembinaan resiliensi pelajar. Modul ini akan membantu mereka untuk;

- Mencapai hubungan yang positif dengan pelajar
- Membina pemahaman dan pengetahuan mengenai kekuatan individu pelajar sama ada dari segi cabaran, harapan dan cita-cita
- Menyokong pelajar untuk membangunkan resiliensi dalam diri yang bersesuaian dengan keadaan masing-masing.

Bagaimana sumber ini dihasilkan

Kolaborasi antara guru dan pelajar dari Sekolah Hove Park di Brighton bersama Sam Taylor dan Profesor Angie Hart dari University of Brighton telah berjaya menghasilkan modul ini. Modul ini dibentuk dengan merujuk kepada Rangka Kerja Resiliensi yang dibangunkan oleh Profesor Angie Hart daripada bukti-bukti yang diperoleh daripada kajian berkaitan resiliensi.

BAGAIMANA UNTUK MENGGUNAKAN SUMBER INI

Sumber latihan ini termasuk :

- Nota panduan untuk menjalankan aktiviti-aktiviti.
- Salinan nota kepada pelajar.

Setiap aktiviti dalam modul ini disertakan senarai bahan yang diperlukan sebagai tambahan kepada bahan-bahan yang disediakan dalam sumber ini. Peralatan tambahan ini termasuk papan putih, carta flip, tablet komputer, pen dan kertas untuk digunakan peserta dalam beberapa sesi aktiviti dan juga akses kepada internet untuk menunjukkan klip video.

Terdapat lima komponen rangka kerja resiliensi yang dirangka untuk pelajar: Keperluan Asas, Kepunyaan, Pembelajaran, Daya Tindak, Teras Kendiri.

Siapakah yang dapat menjalankan aktiviti ini ?

Mana-mana fasilitator terlatih boleh menyampaikan sumber ini. Adalah lebih baik untuk memahami sepenuhnya konsep asas-asas resiliensi dan lima komponen tersebut bagi memastikan penyampaian yang berkesan kepada pelajar. Sumber ini menyediakan garis panduan ringkas rangka kerja resiliensi dan maklumat lanjut boleh didapati dengan merujuk sumber-sumber berikut:

Hart, A. Blincow, D. With Thomas, H. (2007) Resilient Therapy. Hove : Routledge.

Aumann, K & Hart, A. (2009) Helping Children with Complex Needs Bounce Back London: Jessica Kingsley

Selain itu, anda juga boleh melayari www.boingboing.org.uk untuk maklumat mengenai kajian dan sumber resiliensi.

Pengurusan masa

Setiap aktiviti mengambil masa lebih kurang 20 minit masa tutor. Terdapat sesi yang dilanjutkan kepada dua atau tiga sesi tutor. Bagi setiap aktiviti, terdapat pertambahan aktiviti dan cadangan untuk mengkaji sesuatu isu perbincangan dengan menggunakan sudut yang berlainan dan melalui interaksi persendirian antara tutor dan seorang individu pelajar sahaja.

Respon pelajar

Kesemua aktiviti telah diuji ke atas sekumpulan pelajar dan mereka telah memberikan maklum balas tentang respon, tindak balas dan perasaan yang mungkin diberikan oleh pelajar lain selepas menjalani aktiviti-aktiviti dalam modul ini. Kumpulan pelajar tersebut juga telah menyatakan bahagian-bahagian yang sensitif dalam sesetengah aktiviti supaya aktiviti tersebut dapat dijalankan oleh tutor dengan lebih peka dan berhati-hati.

RANGKA KERJA RESILIENSI

Terdapat banyak definisi yang berbeza mengenai resiliensi. Penyelidikan resiliensi telah mengenal pasti tindakan yang boleh diambil untuk menghasilkan pelajar yang resilien. Resiliensi akademik merujuk kepada pelajar yang cemerlang dalam akademik walaupun terpaksa menempuh kesusahan atau cabaran sebelum mencapai kejayaan tersebut. Sumber ini seharusnya dijadikan sebagai sebahagian daripada pendekatan komuniti sekolah untuk membantu golongan muda yang terdedah untuk melakukan sesuatu di luar jangkaan.

Profesor Angie Hart dan pasukannya telah mengkaji mengenai teori resiliensi dan meneroka bagaimana ia boleh digunakan dalam aktiviti harian untuk membantu kanak-kanak dan golongan muda untuk bertahan dan bangun daripada cabaran hidup yang menekan. Oleh yang demikian, beliau dan rakan-rakannya telah membangunkan Rangka Kerja Resiliensi yang dapat membantu menterjemahkan teori resiliensi kepada tindakan praktikal.

Rangka Kerja Resiliensi (disesuaikan daripada Hart, Blincow dan Thomas, 2007) menawarkan satu rangka kerja untuk mencari cara yang terbaik untuk membantu anak-anak muda menghadapi cabaran hidup yang sukar melalui komunikasi dua hala bersama mereka. Pendekatan resiliensi ini menterjemahkan teori kepada tindakan praktikal supaya anak-anak muda, guru dan ibu bapa boleh menggunakan kaedah ini dalam kehidupan seharian mereka. Ia menawarkan cara bekerja dengan kanak-kanak dan golongan muda yang mesra pengguna dan dibangunkan berasaskan kepada bukti yang diperolehi melalui kajian. Rangka Kerja Resiliensi diinspirasi daripada teori resiliensi, penyelidikan dan pengalaman daripada aktiviti harian. Ia menonjolkan perkara-perkara biasa yang boleh dilakukan untuk meningkatkan resiliensi kanak-kanak yang hidup dalam kesusahan. Maklumat lanjut mengenai perkara ini terdapat pada bahagian yang seterusnya: [Rangka Kerja Resiliensi](#).

Aktiviti-aktiviti dalam sumber ini disusun dan dibentuk oleh rangka kerja resiliensi tersebut. Ia mengenal pasti **lima keperluan hidup seseorang anak muda** yang perlu diberi perhatian untuk menyokong pembinaan resiliensi dalam diri iaitu;

- Keperluan Asas
- Kepunyaan
- Pembelajaran
- Daya Tindak
- Teras Kendiri

Lima keperluan hidup ini dijadikan rujukan untuk melihat bagaimana struktur dalam kelas boleh bertindak balas kepada keperluan-keperluan tersebut.

Keperluan asas

- Untuk menghasilkan pelajar yang lebih resilien, keperluan-keperluan asas seperti penempatan yang baik (dalam konteks ini ianya merujuk kepada persekitaran sekolah dan bilik tutor yang selamat dan selesa), tidur yang mencukupi serta pemakanan diet seimbang adalah perlu untuk disediakan atau dimiliki oleh pelajar.
- Jika perkara-perkara tersebut dapat dipenuhi, sudah pasti para pelajar akan berasa lebih selamat dan tenteram seterusnya dapat menangani cabaran hidup di sekolah dengan lebih baik.
- Walaupun usaha penambahbaikan ini mungkin kelihatan seperti melebihi ruang lingkup 'tugas sekolah' serta berhubung kait dengan kehidupan berkeluarga dan persekitaran sosial pelajar, perkara-perkara ini masih boleh diperbaiki melalui penerokaan secara sensitif bersama pelajar yang mampu membawa perubahan besar kepada kesejahteraan pelajar dan meningkatkan keupayaan mereka untuk belajar.

Kepunyaan

- Interaksi antara pelajar dengan persekitaran luar adalah amat penting. Apabila pelajar mempunyai hubungan yang baik dengan persekitaran dan diterima dalam kumpulan individu yang menerima mereka seadanya, sudah pasti ianya akan membantu pelajar untuk menghargai diri dan identiti sebenar mereka.
- Hakikatnya, tutor boleh membantu untuk menggalakkan hubungan yang baik antara pelajar dengan guru-guru, rakan-rakan serta kakitangan sekolah yang lain.
- Adalah sangat penting untuk membantu pelajar bergaul dengan individu lain ketika menyertai aktiviti dalam kelab, persatuan, sukan dan apa-apa sahaja aktiviti.
- Selain itu, adalah penting untuk pelajar mencari aktiviti atau minat yang mampu dilakukan dengan baik sebagai cara mengekspresi diri mereka sama ada melalui sukan, muzik, penulisan, membantu di perpustakaan ataupun apa-apa sahaja bentuk minat sekalipun yang mampu membuatkan mereka berasa sebagai sebahagian daripada sesuatu kumpulan yang berkongsi minat yang sama dan secara tidak langsung meningkatkan resiliensi dalam diri pelajar berkenaan.

Pembelajaran

- Aspek pembelajaran merupakan asas kepada kejayaan seseorang pelajar untuk memiliki keupayaan untuk berfungsi dengan jayanya di dunia sebenar. Pembelajaran membantu pelajar membangunkan serta mengembangkan bakat, minat dan kemahiran hidup serta

menggalakkan mereka untuk belajar berdikari, mengharungi cabaran, mengawal emosi dan memahami batas-batas yang perlu dijaga yang akan membantu mereka menjadi lebih resilien.

- Proses pembelajaran juga membuka peluang kepada tenaga pengajar untuk membantu pelajar merangka perancangan dan visi hidup dan membentuk mereka menjadi seseorang yang tersusun dan sistematik supaya mampu membangunkan kemahiran-kemahiran baru dalam diri.

Daya tindak

Tutor perlu menggalakkan pelajar untuk menghadapi cabaran dan seterusnya membantu mereka membangunkan keberanian, keupayaan menyelesaikan masalah, mempertahankan pandangan mereka tanpa mudah terpengaruh dengan orang lain serta membuatkan diri mereka berasa lebih baik. Jika pelajar dapat mencapai semua perkara tersebut, maka ianya akan dapat membantu membangunkan resiliensi diri.

Teras sendiri

- Teras sendiri memberi tumpuan kepada kepentingan pelajar memahami dan mengetahui kekuatan diri mereka sendiri.
- Perbincangan mengenai teras sendiri juga menggalakkan pelajar untuk meletakkan diri mereka di tempat orang lain serta sensitif atau peka terhadap perasaan orang sekeliling
- Kesedaran-kesedaran ini pula akan membantu meningkatkan kesedaran mereka terhadap perasaan diri sendiri dan bagaimana tingkah laku mereka boleh memberi kesan kepada perasaan orang lain.
- Adalah penting untuk pelajar berasa peka dan bertanggungjawab terhadap diri sendiri serta tingkah laku mereka terhadap orang lain tanpa pada masa yang sama meragui kemampuan diri.
- Tutor juga boleh membantu pelajar untuk mencuba perkara yang berbeza supaya mereka menemui bakat terpendam mereka dalam sesuatu perkara.

KEPERLUAN ASAS

Beberapa struktur asas penting telah dikenal pasti bagi melahirkan pelajar yang resilien. Antaranya adalah;

Persekitaran yang Baik

Persekitaran sekolah khususnya bilik darjah merupakan faktor penting yang memberi kesan terhadap keupayaan pelajar untuk belajar. Persekitaran bilik darjah mempengaruhi emosi pelajar ketika proses pembelajaran dijalankan. Sebagai contoh, persekitaran bilik darjah yang bersih, cantik dan selesa mampu menghasilkan emosi yang stabil seterusnya menarik perhatian pelajar untuk belajar di dalam kelas. Oleh itu, usaha untuk menyediakan bilik darjah dan persekitaran sekolah yang lebih luas, selesa dan aman harus dititikberatkan. Secara tidak langsung pelajar akan menjadikan 'bilik darjah' sebagai rumah kedua mereka.

Kewangan yang Mencukupi

Sebagai pendidik, kita perlu membantu pelajar memahami nilai wang dan bagaimana wang boleh membawa perubahan kepada kualiti kehidupan mereka. Pengurusan kewangan adalah kemahiran yang sering tidak diajar kepada pelajar. Kefahaman dan kemampuan mengurus belanjawan dapat membantu pelajar menghadapi tekanan kewangan dengan lebih baik dan meningkatkan resiliensi mereka.

Jaminan Keselamatan

Sebagai tutor, salah satu peranan anda adalah untuk membuat pelajar anda berasa selamat dan mengajar mereka cara menguruskan cabaran yang terdapat di sekolah dan dunia sekeliling yang luas. Galakkan mereka mengenal pasti tempat mereka berasa selamat dan tidak selamat dan seterusnya mencari jalan penyelesaian untuk mengatasinya supaya pelajar menjadi lebih resilien.

Akses dan Pengangkutan

Perjalanan pergi dan balik dari sekolah boleh menjadi pengalaman yang baik atau buruk kepada pelajar dan mampu mempengaruhi proses pembelajaran mereka di dalam bilik darjah. Sebagai tutor, bantu pelajar merancang perjalanan dan strategi yang boleh diambil untuk memastikan perjalanan mereka tidak menjadi pengalaman yang buruk.

Diet yang Sihat

Makanan adalah sangat penting kepada kesejahteraan pelajar. Ia boleh mempengaruhi emosi, antibodi, tingkah laku serta keupayaan mereka untuk belajar. Galakkan pelajar meneliti serta menyelidik tabiat pemakanan mereka bagi mengubah persepsi serta kepercayaan mereka terhadap makanan seterusnya meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan tubuh mereka.

Senaman dan Udara Segar

Pelajar pada masa ini lebih gemar mengisi masa lapang dengan aktiviti dalaman yang kurang aktif seperti bermain permainan komputer dan menonton televisyen. Senaman secara berkala dan meluangkan masa untuk menikmati udara segar di luar mampu melegakan perasaan dan membantu mereka melupakan tekanan di sekolah.

Tidur yang Mencukupi

Pelajar sering tidak mendapat tidur dan rehat yang mencukupi. Galakkan pelajar untuk berfikir tentang kepentingan tidur dan rehat bagi membantu mereka menyedari pengaruhnya terhadap keupayaan mereka untuk belajar dan menangani tekanan.

Bermain dan Masa Lapang

Aktiviti santai dan permainan adalah sebahagian penting proses pembrengan. Akses kepada kawasan terbuka, permainan dan peluang bercuti pada waktu lapang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan pelajar melalui perkembangan emosi yang positif. Aktiviti riadah digalakkan dalam kalangan pelajar sebagai satu cara mengurus stres di sekolah. Ia membantu perkembangan mereka dari aspek sosial, fizikal, intelek, budaya dan emosi.

Bebas daripada Prejudis dan Diskriminasi

Galakkan pelajar berbincang tentang prejudis dan diskriminasi dan kesan-kesannya kepada seseorang yang dibuli. Selain itu, galakkan juga mereka untuk mengkaji bagaimana mereka boleh menghadapi dan menangani prejudis dan diskriminasi sekiranya mereka menghadapinya.

KEPUNYAAN

Mencari Tempat Kepunyaan untuk Pelajar

Adalah penting untuk membantu pelajar mempunyai rasa kebersamaan dengan orang lain dan mengenal pasti tempat atau kumpulan yang selamat untuk mereka pergi apabila mereka berada dalam kesusahan dan berasa tidak selamat. Galakkan mereka untuk mempunyai lingkungan orang yang boleh dipercayai untuk menyokong mereka supaya mereka berasa dilindungi.

Membantu Pelajar Memahami Tempat Mereka di Dunia

Pastikan pelajar untuk tidak berasa terasing dalam sesuatu kumpulan atau tempat baru. Galakkan mereka untuk mengembangkan keperibadian mereka sebagai seorang individu yang unik dan meneroka kepelbagaian aspek diri mereka. Tutor juga perlu menggalakkan pelajar untuk memahami asal usul mereka dan menjelaskan kepentingan untuk mereka untuk mengetahuinya.

Luaskan Pengaruh secara Sihat

Bantu pelajar mengenal pasti kualiti yang perlu ada untuk melahirkan hubungan persahabatan yang baik. Galakkan juga pelajar agar mencari seseorang yang boleh dijadikan sebagai contoh teladan atau '*role model*'. Perkara baik yang dipamerkan oleh '*role model*' mampu mengubah kehidupan seseorang itu ke arah yang lebih baik. Antara '*role model*' yang boleh dijadikan teladan adalah seperti guru, pengurus persatuan atau pelajar senior.

Menjaga dan Mengekalkan Hubungan

Bantu pelajar untuk mengetahui kepentingan membina hubungan yang baik dengan orang lain dan seterusnya menjaga hubungan tersebut supaya kekal. Kemampuan untuk menjaga hubungan dengan baik akan membantu pelajar mencapai kestabilan hidup yang akan membantu menjadikan mereka lebih resilien.

Menjalinkan Hubungan yang Sihat

Adalah penting untuk membantu pelajar meningkatkan hubungan yang baik dalam kehidupan mereka. Galakkan pelajar untuk mengenal pasti kualiti yang membina hubungan yang baik dan mengkaji sama ada mereka mampu melahirkan kualiti tersebut dalam diri mereka sendiri supaya mereka juga mampu mempunyai hubungan yang lebih baik dan sihat.

Semakin banyak perhubungan yang baik adalah baik

Bantu pelajar untuk mencari lebih ramai rakan dan membina lebih banyak hubungan dengan orang di sekeliling mereka. Membina hubungan bukan hanya merangkumi hubungan

persahabatan – hubungan yang baik juga boleh dibina melalui aktiviti atau acara yang disertai bersama orang lain.

Bersama Orang yang Boleh Diharapkan

Bantu pelajar untuk mencari orang yang dapat membantu dan menyokong mereka. Galakkan pelajar untuk memikirkan cara rakan-rakan mereka dapat membantu mereka ketika mereka berhadapan dengan situasi yang sukar.

Perhubungan juga Melibatkan Tanggungjawab serta Kewajipan

Pelajar yang mempunyai peranan dan tanggungjawab menguruskan pelbagai tugas serta gerak kerja sebenarnya memberi peluang kepada diri mereka sendiri untuk meningkatkan harga diri atau kualiti dalaman mereka. Secara tidak langsung mereka akan berasa bertanggungjawab terhadap perkara di sekeliling mereka. Usaha untuk membantu pelajar mengenal pasti tanggungjawab dan kewajipan mereka akan membuatkan mereka berasa bahawa mereka juga adalah sebahagian daripada satu kelompok masyarakat.

Fokuskan kepada Tempat dan Peristiwa yang Baik

Adalah sangat penting untuk menggalakkan pelajar agar mengingati peristiwa baik yang pernah mereka lalui. Mereka perlu sedar bahawa dalam sesuatu kesusahan itu terdapat juga banyak kebaikan. Mengingati peristiwa-peristiwa ini dapat membantu pelajar berhubung semula dengan orang-orang yang pernah menjalinkan hubungan yang baik bersama mereka dahulu. Oleh yang demikian, tutor perlu membantu pelajar menggambarkan memori atau tempat kegemaran mereka untuk membantu mereka berasa selamat, tenang dan lebih resilien.

Mengkaji Salasilah atau Asal Usul Keluarga

Bantu pelajar untuk memahami asal usul mereka. Dorong mereka untuk memahami sejarah mereka dan berkongsi tentang siapa diri mereka, apakah tabiat baik mereka serta pandangan mereka dunia.

Mencipta Pengalaman Baru

Bantu pelajar supaya berani mengambil risiko serta mencuba sesuatu yang baru. Galakkan pelajar untuk membina cabaran yang dapat memberi pengalaman yang baru kepada mereka. Bantu mereka untuk merancang dan mengkaji setiap perkara yang dilakukan agar mereka mengetahui faktor yang menyumbang kepada kejayaan atau kegagalan sesuatu gerak kerja.

Membina Persahabatan dan Bergaul dengan Pelajar Lain

Sesetengah pelajar mempunyai perhubungan yang tidak begitu baik dengan keluarga, rakan

sebaya dan orang sekeliling mereka. Walaubagaimanapun, sekiranya pelajar tersebut dapat memiliki sekurang-kurangnya satu hubungan yang positif dalam hidupnya, ia sudah cukup untuk memberi kesan yang besar terhadap diri pelajar terbabit. Tutor boleh membantu pelajar untuk membina hubungan dengan rakan sekelas mereka dengan meminta mereka untuk mengenal pasti minat dan aktiviti kegemaran mereka dan siapa dalam kalangan rakan sekelas mereka yang mempunyai minat yang sama. Persahabatan yang baru mungkin terjalin kerana dihubungkan dengan satu persamaan yang dimiliki oleh dua individu yang berbeza.

PEMBELAJARAN

Menjadikan Kehidupan di Sekolah Lebih Baik

Sekolah yang baik menyediakan suasana komunikasi yang baik antara kakitangan sekolah yang terdiri daripada orang dewasa dan pelajar. Suasana harmoni ini akan membantu setiap individu daripada dua kumpulan berkenaan untuk mengenal pasti cara bersosial yang sesuai dan diterima oleh semua orang yang akan memberi impak yang baik kepada proses pengajaran dan pembelajaran. Sebagai tutor, galakkan pelajar untuk memikirkan bagaimana mereka dapat menjadikan kehidupan di sekolah lebih baik dan perkara yang mereka perlu lakukan supaya mereka mempunyai pengalaman yang baik ketika berada di sekolah.

Merancang Karier atau Perjalanan Hidup

Antara peranan utama tutor adalah untuk membantu pelajar merancang masa hadapan mereka yang akan membantu menjadikan kehidupan mereka ketika dewasa bermakna. Galakkan pelajar berfikir ke hadapan dan merancang perjalanan hidup mereka. Sekiranya mereka membuat perancangan yang baik, mereka akan berasa bersemangat ketika membuat kerja sekolah dan ketika berada di alam persekolahan.

Membantu Pelajar Mengurus Diri Sendiri

Bantu pelajar supaya mempunyai arah tujuan dalam kehidupan mereka. Hal ini dapat membantu kehidupan mereka di alam persekolahan berjalan dengan lancar. Tutor juga boleh membantu pelajar mencari cara untuk menjadi lebih terurus kerana pengurusan yang baik dapat menjadikan mereka lebih resilien.

Beri Penekanan terhadap Pencapaian

Memberi perhatian kepada kejayaan, kekuatan, bakat dan minat pelajar dapat membantu membina resiliensi dan keyakinan dalam diri pelajar. Bantu pelajar agar mereka berasa gembira dengan pencapaian mereka. Galakkan mereka untuk menjadikan pencapaian tersebut sebagai faktor kekuatan ketika mereka menghadapi tekanan dan cabaran hidup.

Mengembangkan Kemahiran Hidup

Kejayaan mengajar kemahiran yang diperlukan dalam kehidupan bergantung kepada kemampuan tutor untuk memecahkannya kepada bahagian-bahagian kecil dan menggalakkan pelajar untuk mencuba sesuatu yang baru. Pembinaan kemahiran hidup menghubungkan proses pembelajaran dengan kehidupan sebenar. Kemahiran ini akan dapat menyiapkan diri pelajar untuk berhadapan dengan cabaran hidup yang pelbagai.

DAYA TINDAK

Memahami Sempadan dan Mengawal Diri Daripada Melanggar atau Melangkauinya

Tutor perlu mengajar pelajar untuk menetapkan batasan atau had dalam diri. Jika mereka menetapkan batasan yang betul dan jelas dalam diri mereka, sudah pasti orang di sekeliling mereka akan menghormati mereka dan menjaga tingkah laku dengan baik. Galakkan pelajar untuk mengambil tahu tentang apakah yang dimaksudkan dengan batasan, mengapa sesetengah orang menetapkan sesuatu batasan tertentu dalam diri mereka dan mengapa batasan setiap orang mungkin berbeza antara satu sama lain.

Menjadi Berani

Menggalakkan pelajar menjadi berani dapat membantu mereka berhadapan dengan perkara-perkara yang tidak disenangi dan perasaan takut mereka. Menjadi berani membolehkan kita untuk berhadapan dengan kekuatan dalaman kita dan mengelakkan kita daripada terus bergantung kepada orang lain untuk menyelesaikan semua perkara untuk diri kita. Bantu pelajar untuk mengetahui kepentingan menjadi seseorang yang berani yang akan membantu menjadikan mereka lebih resilien.

Menyelesaikan Masalah

Kemahiran menyelesaikan masalah merupakan suatu teknik yang diperoleh melalui pembelajaran. Membantu pelajar untuk memberi fokus kepada hanya satu masalah pada satu-satu masa dapat mengelakkan mereka daripada menjadi terlalu tertekan dengan kerumitan masalah tersebut. Tutor perlu membimbing pelajar untuk menilai jenis dan kerumitan sesuatu masalah, jalan penyelesaian yang perlu diambil, bagaimana untuk menyelesaikannya dan siapa yang dapat membantu mereka menyelesaikan masalah tersebut.

Konsep Memakai Kaca Mata Positif

Setiap perkara yang berlaku mempunyai hikmah. Setiap perkara negatif yang berlaku perlu dihadapi dengan fikiran yang positif supaya masalah akan dapat diselesaikan dengan efektif. Pelajar akan dapat menyesuaikan diri dalam semua situasi dengan cara pemikiran yang positif.

Menyokong Minat Pelajar

Membantu pelajar untuk membangunkan minat akan memberi peluang kepada mereka untuk mempunyai keyakinan bahawa mereka juga boleh berjaya dan dapat melakukan perkara yang mereka suka pada masa yang sama. Kualiti hidup mereka juga dapat ditingkatkan. Kejayaan yang dicapai akan membantu pelajar berasa bahawa mereka mampu untuk mengubah hidup mereka ke arah yang lebih baik dan ia akan membuatkan mereka menjadi lebih bahagia.

Mereka juga menjadi lebih kuat untuk menangani cabaran yang mendatang. Tutor yang peka mampu untuk menyedari kebolehan pelajar mereka - pada aspek apa mereka menunjukkan bakat dan kreativiti sebenar mereka dalam menangani masalah.

Menenangkan Diri

Galakkan pelajar untuk menyedari bila, di mana dan mengapa mereka berasa sedih dan untuk memahami mengapa mereka berasa tertekan dan cara-cara yang dapat membantu mereka menenangkan diri.

Hari Esok Masih Ada

Bantu pelajar untuk menyedari bahawa hari esok masih ada dan bimbing pelajar untuk mampu berdiri teguh dan tidak berasa terlalu tertekan dengan masalah di sekolah. Ajar pelajar untuk melepaskan segala masalah dan kerisauan. Hal ini dapat membantu pelajar berasa bahawa masalah mereka adalah mampu untuk diselesaikan dan menjadikan mereka lebih resilien.

Bersandar pada Orang Lain Apabila Perlu

Bimbing pelajar supaya belajar untuk mempercayai orang lain dan percaya bahawa orang lain boleh membantu serta menyokong mereka ketika mereka menghadapi kesusahan. Adalah penting untuk pelajar mengenal pasti kepada siapa mereka perlu mengadukan masalah dan mendapatkan sokongan.

Ketawalah

Dorong pelajar untuk bergembira dan ketawa supaya mereka berasa lebih kuat dan mampu berhadapan dengan cabaran hidup.

TERAS KENDIRI

Menyemai Perasaan Berharap

Sekiranya pelajar mempunyai perasaan berharap, mereka akan sentiasa optimis terhadap perubahan positif yang boleh berlaku dalam kehidupan mereka dan bahawa hari esok mungkin menjadi lebih baik daripada hari ini. Apabila wujud sifat berharap ini, setiap masalah yang sukar akan dirasakan mudah untuk diselesaikan. Sebagai pembimbing, galakkan pelajar untuk mempunyai aspirasi dan impian untuk menjadikan sekolah sebagai tempat belajar yang lebih baik.

Membimbing Pelajar untuk Memahami Perasaan Orang Lain

Pelajar perlulah memahami perasaan orang lain kerana ia membantu pelajar untuk menjaga hubungan dengan pelajar lain. Jika kita menjaga perasaan orang lain, sudah pasti kita akan berasa yakin dan gembira apabila bersama dengan mereka.

Membantu Pelajar untuk Mengenali Diri Sendiri

Untuk mengenali diri sendiri, pelajar perlulah menerima diri mereka yang sebenar seadanya. Galakkan mereka untuk belajar tentang diri mereka sendiri dan pada masa yang sama menyedari kekurangan diri yang perlu diubah. Pelajar yang mempunyai kekuatan diri kebiasaannya memiliki keyakinan diri yang tinggi. Mereka juga dapat mengurus pelbagai situasi dengan lebih baik kerana sesuatu masalah itu dapat dilihat sebagai sesuatu yang tidak begitu besar apabila mereka semakin mengenali diri dan perasaan mereka serta mengapa mereka berasa sedemikian.

Membantu Pelajar untuk Bertanggungjawab terhadap Diri Sendiri

Bantu pelajar supaya bertanggungjawab terhadap diri sendiri. Bantu pelajar untuk menyedari kemampuan dan juga kuasa dalaman mereka. Galakkan mereka untuk mengambil peluang yang muncul dalam hidup mereka untuk membiasakan diri mereka mengawal situasi yang hadir pada setiap hari. Selain itu, tutor juga boleh membantu pelajar untuk mempercayai bahawa mereka juga mempunyai kuasa untuk membuat pilihan dan keputusan dalam kehidupan dan bukan hanya perlu menerima secara pasif apa sahaja perkara untuk terjadi kepada mereka.

Memupuk Bakat

Bina dan perbaiki kualiti dan kelebihan diri yang ada dalam diri pelajar. Tutor yang bertindak memupuk bakat dalam diri pelajar telah memberi peluang kepada mereka untuk lebih memahami tentang kebolehan diri mereka sendiri. Hakikatnya, pelajar jarang sekali mengetahui tentang bakat yang mereka miliki dan tidak tahu untuk menilai bakat tersebut. Oleh sebab itu,

tutor perlulah menjalankan pelbagai aktiviti yang dapat mengasah bakat mereka dan membantu mereka merasai pengalaman baru.

Menggunakan Kaedah Cuba dan Uji untuk Masalah yang Khusus

Sebagai tutor, nasihatkan pelajar agar tidak takut untuk menggunakan pelbagai saluran yang disediakan untuk menyelesaikan masalah. Sokongan yang boleh didapati adalah seperti daripada mentor, kaunseling, nasihat pengurusan kemarahan dan juga badan-badan atau pusat-pusat yang menyediakan khidmat nasihat bagi masalah kehamilan bawah umur dan pengambilan dadah dan arak. Dengan adanya sokongan daripada pelbagai pihak, pelajar tidak akan berasa terlalu tertekan dan dapat mengawal diri apabila berhadapan dengan pelbagai cabaran.

BAHAGIAN 1: KEPERLUAN ASAS

KEPERLUAN ASAS: PERSEKITARAN YANG BAIK**Aktiviti : 1A****Anggaran Masa : 20 minit (5 kali sesi tutor)****Bahan dan Peralatan : Kertas A3 dan pen****Matlamat/Hasil : Untuk pelajar mengkaji cara menjadikan bilik darjah selesa, menarik dan selamat****Penerangan :**

Latihan ini bertujuan menggalakkan pelajar mengkaji cara mereka dapat mencipta bilik darjah yang ideal.

- Minta pelajar melukis lakaran bilik darjah yang lebih selesa secara berkumpulan. Satu kumpulan terdiri daripada empat orang pelajar.
- Aspek yang diambil kira: pencahayaan, perabot, lantai, warna dan kertas dinding.
- Setelah pelajar menyelesaikan tugas, minta mereka untuk membincangkan idea masing-masing dengan pelajar-pelajar lain dan mengenal pasti seandainya terdapat sesuatu perkara yang praktikal yang boleh mereka lakukan. Cadangkan kepada mereka untuk melukis atau menyenaraikan perubahan yang boleh dibuat. Melalui idea lakaran tersebut, adakah terdapat sesuatu yang boleh dilakukan untuk menghasilkan bilik darjah yang lebih selesa, menarik dan selamat?
- Tanyakan kepada pelajar adakah terdapat cara yang boleh mereka lakukan untuk menjadikan bilik darjah atau bilik tutor mereka berbeza daripada bilik-bilik darjah yang lain.
- Ambil kira idea yang praktikal yang mungkin dapat dilaksanakan pada sesi ketiga atau keempat tutor yang seterusnya.

Pengayaan aktiviti :

- Dalam beberapa kumpulan kecil, gunakan kepingan kadbod lama dan bahan-bahan untuk menghasilkan lakaran 3D bilik tutor.
- Pada sesi 20 minit kedua masa tutor, lakarkan reka bentuk tersebut.
- Pada sesi 20 minit ketiga dan keempat masa tutor, lakukan tugas mereka bentuk dengan menggunakan kotak kasut.
- Pada sesi 20 minit kelima masa tutor, pameran reka bentuk mereka di hadapan pelajar lain di dalam kelas.

Sesi individu :

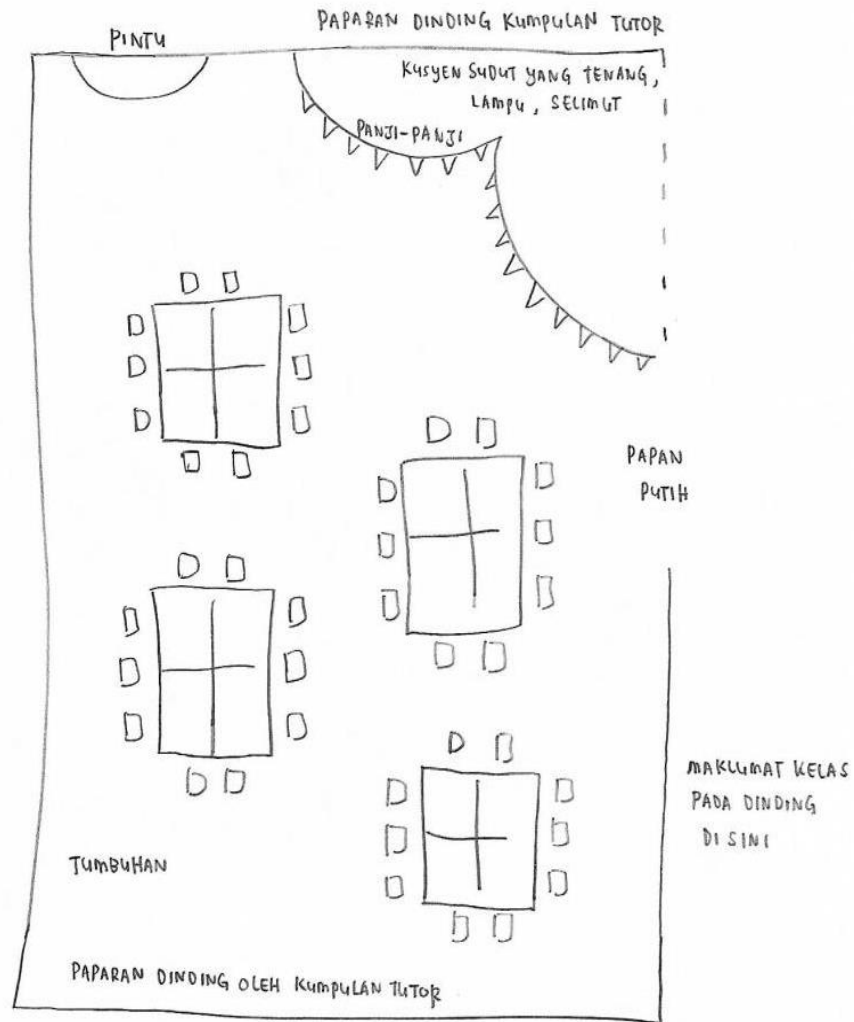
Bincang dengan pelajar sama ada mereka berasa selamat di dalam bilik tutor. Bagaimanakah mereka dapat menjadikan bilik tutor mereka lebih baik?

Pendapat pelajar :

Galakkan pelajar untuk berfikir aras tinggi dan benarkan mereka untuk berseronok dan menjadi kreatif. Kemudian, minta mereka untuk memikirkan bagaimana idea tersebut dapat direalisasikan dan mengenal pasti perubahan kecil yang boleh dilakukan di dalam bilik darjah. Tujuan utama aktiviti ini adalah untuk menggalakkan pelajar mempunyai rasa “pemilikan” atau “kepunyaan” terhadap bilik darjah dan kumpulan tutor tersebut. Semua pelajar harus dilibatkan dan disokong semasa melengkapkan tugas ini supaya mereka berasa dihargai dan selamat dalam kumpulan tutor tersebut.

KEPERLUAN ASAS: PERSEKITARAN YANG BAIK

Nota edaran 1A: Bagaimanakah untuk menjadikan bilik tutor anda sebuah tempat yang selamat untuk anda?



Aktiviti	: 1B
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Tali, kertas atau kain berbentuk segi tiga, pen marker, stapler, perisai hiasan atau mandala
Matlamat/Hasil	: Untuk memperkenalkan idea bilik darjah sebagai tempat yang selamat di mana pelajar mempunyai rasa kepunyaan dan tanggungjawab terhadapnya.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk membuat hiasan *bunting* untuk digantung di hadapan bilik darjah mereka.
- Cadangkan supaya setiap *bunting* yang dihasilkan adalah mewakili seorang pelajar dalam kumpulan tutor tersebut supaya mereka merasakan bahawa setiap individu pelajar dalam kumpulan tutor mereka adalah sebahagian daripada kumpulan itu dan semua orang merupakan ahli penting dalam kumpulan tersebut.
- Tanyakan kepada pelajar tentang bagaimana mereka boleh menjadikan bilik darjah sebagai tempat yang lebih selamat.
- Tunjukkan kaedah untuk membuat *bunting* kepada mereka dengan dengan cara menghias sehelai kain segi empat sama yang dilipat setengah, digantung di atas tali yang panjang untuk membuat bentuk segi tiga dan kemudian distabilkan. Corak *bunting* yang dihasilkan boleh melambangkan ciri unik setiap individu pelajar seperti nama, hobi, sukan dan perkara kegemaran.

Pengayaan aktiviti :

Tanyakan kepada kelas bagaimana mereka ingin menghias bilik darjah mereka dengan lebih baik; sama ada dengan mencipta perisai atau mandala – lihat contoh yang disertakan.

Sesi individu :

Tanya kepada pelajar bagaimana mereka boleh menjadikan bilik darjah mereka sebuah tempat yang lebih baik dan selesa dengan mengambil kira pengaruh keadaan bilik tutor terhadap pembelajaran pelajar.

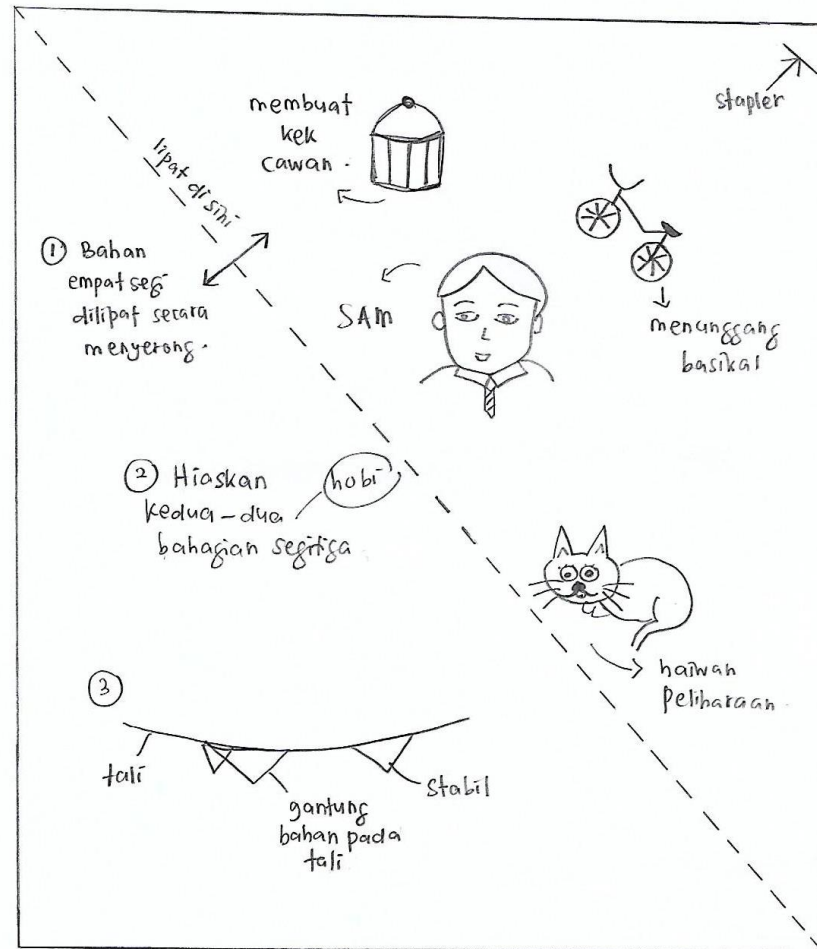
Pendapat pelajar :

Aktiviti ini boleh digunakan untuk memperkenalkan aktiviti resiliensi yang akan dilakukan ketika sesi tutor. Aktiviti ini adalah sangat menarik dan merupakan satu jalan yang baik untuk mempelajari cara untuk menjadi lebih resilien, gembira dan bijak. Aktiviti ini akan membantu pelajar merasakan bilik darjah mereka sebagai tempat yang selamat dan seterusnya mencipta rasa kepunyaan terhadap bilik darjah mereka.

KEPERLUAN ASAS: PERSEKITARAN YANG BAIK

Nota edaran 1B: Bagaimanakah untuk menjadikan bilik darjah anda sebuah tempat yang selamat untuk anda?

Gambar-gambar dalam hiasan *bunting* tersebut menunjukkan identiti pelajar.

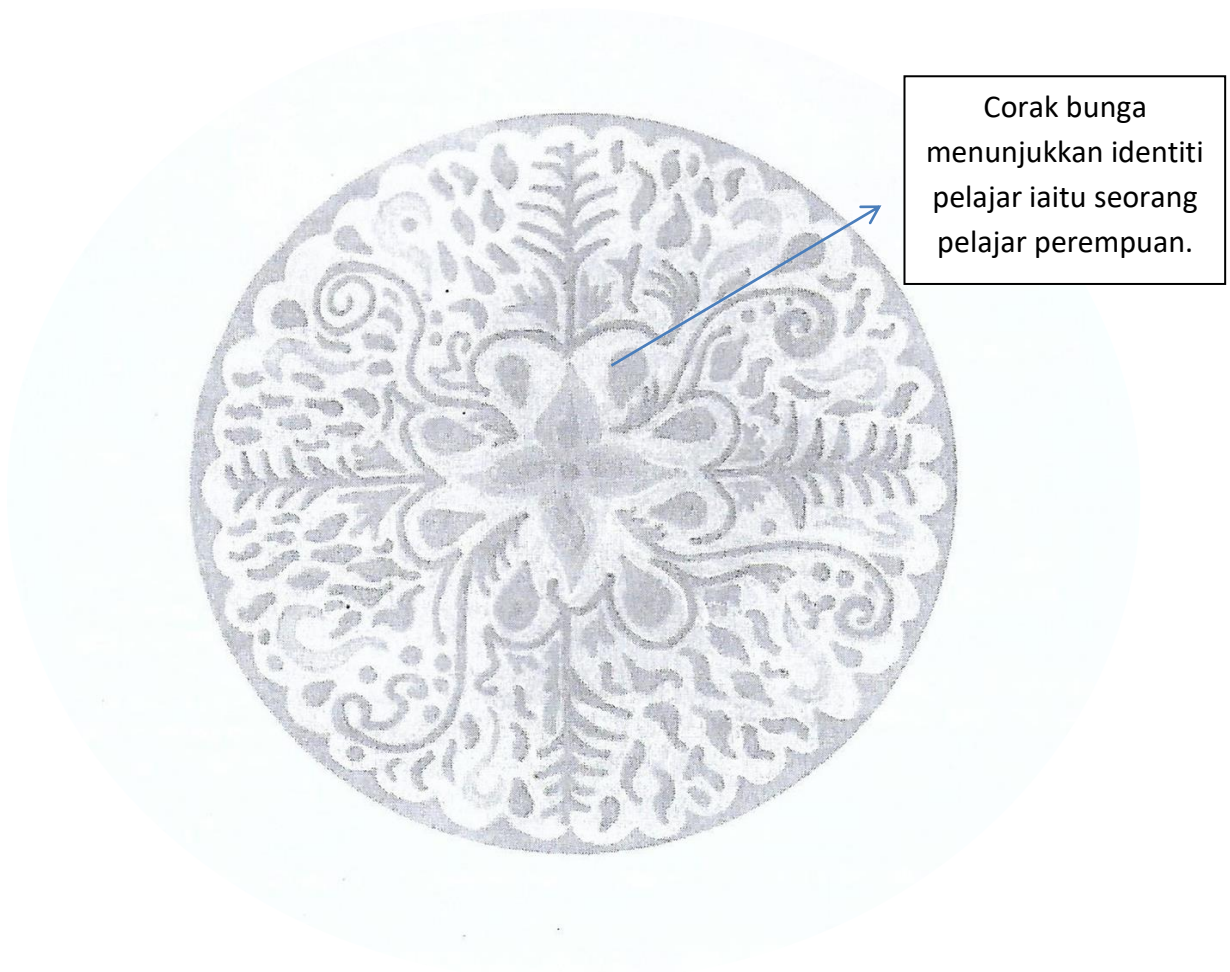


KEPERLUAN ASAS: PERSEKITARAN YANG BAIK

Nota edaran 1B: Contoh Mandala

Aktiviti: Melukis mandala untuk hiasan bilik tutor.

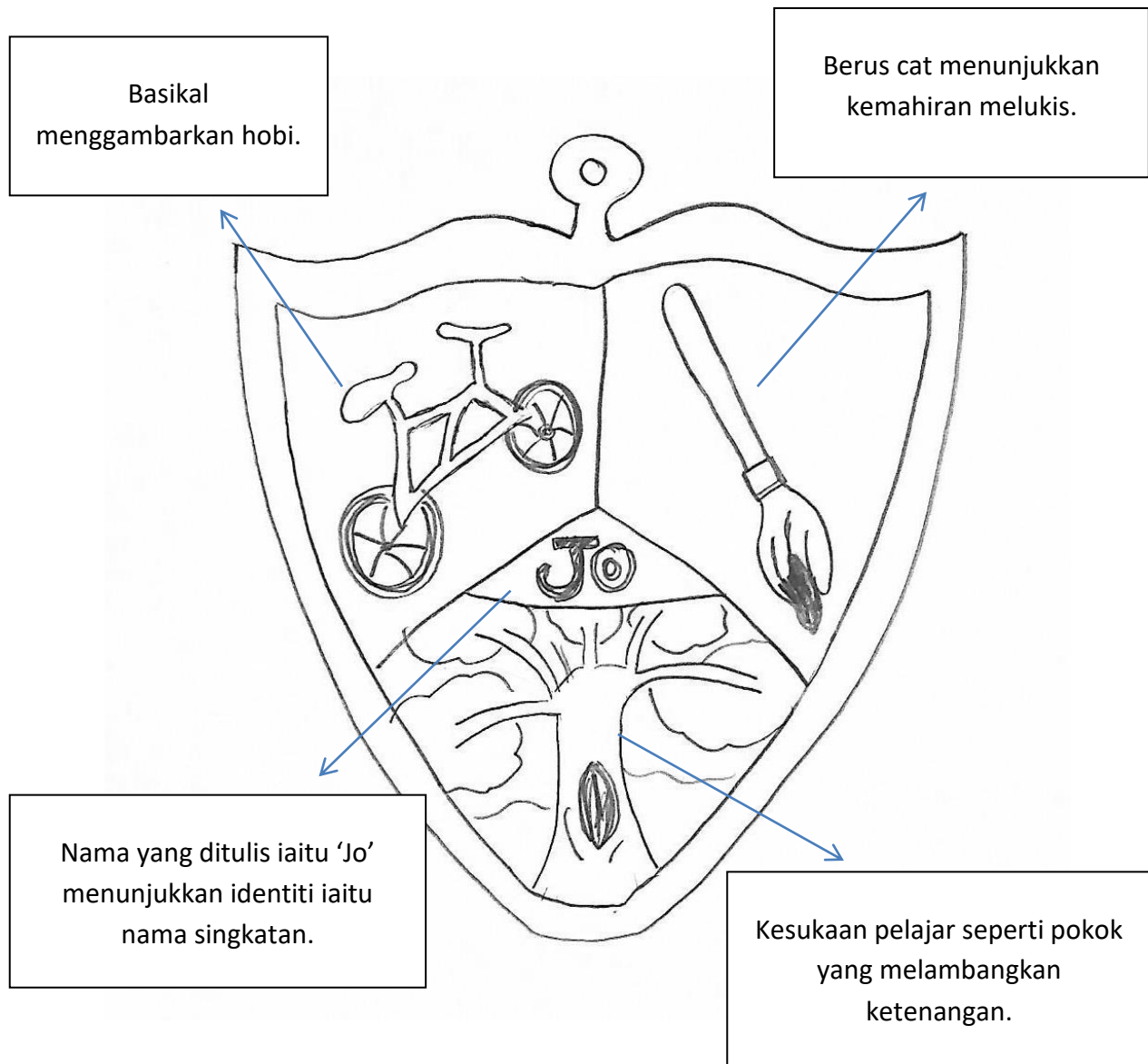
Mandala menggambarkan diri dan identiti individu pelajar. Lukiskan mandala mengikut kreativiti masing-masing dan hiaskan bilik tutor anda dengan mandala yang dihasilkan.



KEPERLUAN ASAS: PERSEKITARAN YANG BAIK

Nota edaran 1B: Contoh perisai

Lukiskan perisai untuk hiasan *bunting* (hiasan tiga segi) yang akan digantungkan di dalam bilik darjah.



KEPERLUAN ASAS: KEWANGAN YANG MENCUKUPI

Aktiviti	: 2A
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Akses Internet untuk mencari dan mengkaji badan-badan amal dan nota edaran 2A
Matlamat/Hasil	: Untuk menggalakkan pelajar mengkaji nilai atau keperluan kewangan dan apakah yang dimaksudkan dengan kewangan yang mencukupi.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk mencari badan-badan amal di internet dan bahan-bahan lain yang berkenaan (contoh: video berkenaan kemiskinan yang bersesuaian).
- Minta pelajar untuk mengisi nota edaran 2A dan bincangkan jawapan dengan rakan-rakan sekelas :
 - Adakah masyarakat dalam filem tersebut memerlukan lebih banyak wang untuk kehidupan yang lebih baik?
 - Pada pendapat anda, mengapakah manusia memerlukan wang?
 - Pada pendapat anda, mengapakah manusia berada dalam situasi tersebut?
 - Mengapakah sesetengah manusia mempunyai wang yang mencukupi sedangkan sesetengah yang lain tidak?
 - Mengapakah mempunyai wang yang mencukupi adalah penting dan bagaimana ia membantu anda untuk menghadapi hidup dengan lebih baik?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk menguruskan jualan kek atau apa-apa acara atau aktiviti untuk mendapatkan wang yang akan didermakan kepada badan-badan amal. Anda juga boleh menjemput penceramah untuk menceritakan kerja-kerja amal yang pernah dilakukan di luar negara atau seseorang yang bekerja dengan badan-badan amal yang membantu golongan muda yang miskin dan tidak mempunyai tempat tinggal. Selain itu, perbincangan bersama pelajar juga boleh diadakan mengenai hal-hal kewangan lain seperti bagaimana ibu bapa bersusah payah mencari wang untuk menyambut hari perayaan.

Sesi individu :

Tonton video berkaitan kemiskinan dan tanyakan soalan-soalan di atas.

Pendapat pelajar :

Segelintir pelajar mungkin berasal daripada isi rumah yang sering mempunyai masalah kewangan atau berasal daripada keluarga yang miskin. Elakkan meminta pelajar menceritakan pengalaman kemiskinan mereka dan pastikan supaya pelajar yang berkenaan tidak didedahkan di hadapan kelas. Galakkan pelajar berasa disokong dan sentiasa sensitif serta peka terhadap keperluan mereka.

Aktiviti : 2B
Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Akses Internet, pen, kertas dan nota edaran 2B

Matlamat/Hasil : Untuk menggalakkan pelajar memahami bahawa sesetengah orang memiliki kewangan yang terhad

Penerangan :

- Bahagikan pelajar kepada kumpulan-kumpulan kecil dengan 4 orang ahli dalam setiap kumpulan.
- Minta pelajar untuk membayangkan bahawa mereka mempunyai RM100 dan mereka mestilah menggunakan wang tersebut untuk membeli makanan kepada keluarga selama seminggu, membelikan hadiah untuk kawan baik, menggunakannya sebagai tambang bas ke sekolah setiap hari serta membeli sepasang kasut sekolah.
- Minta pelajar untuk menyediakan bajet untuk menerangkan bagaimana mereka akan menggunakan wang tersebut. Kemudian, bincangkan:
 - Adakah mereka merasakan tugas tersebut mudah atau sebaliknya?
 - Adakah sukar untuk menyempurnakan tugas tersebut tanpa melebihi bajet?
 - Adakah pelajar dapat membeli semua barangan tersebut menggunakan wang yang diberikan?
 - Adakah tugas ini membantu pelajar mempelajari tentang wang?

Pengayaan aktiviti :

Jemput penceramah untuk menceritakan kerja-kerja amal yang pernah dilakukan di luar negara atau seseorang yang bekerja dengan badan-badan amal yang membantu golongan muda yang miskin dan tidak mempunyai tempat tinggal. Selain itu, perbincangan bersama pelajar juga boleh diadakan mengenai hal-hal kewangan lain seperti bagaimana ibu bapa bersusah payah mencari wang untuk menyambut hari perayaan.

Sesi individu :

Lakukan aktiviti bersama pelajar dan pastikan pelajar menjawab semua soalan di atas.

Pendapat Pelajar :

Segelintir pelajar mungkin berasal daripada isi rumah yang sering mempunyai masalah kewangan atau berasal daripada keluarga yang miskin. Elakkan meminta pelajar menceritakan pengalaman kemiskinan mereka dan pastikan supaya pelajar yang berkenaan tidak didedahkan di hadapan kelas. Galakkan pelajar berasa disokong dan sentiasa sensitif serta peka terhadap keperluan mereka.

KEPERLUAN ASAS: JAMINAN KESELAMATAN**Aktiviti : 3A****Anggaran Masa : 20 minit****Bahan dan Peralatan : Kertas A3 untuk membuat lakaran sekolah, tablet komputer, dua helai kertas yang berbeza warna serta cetakan peta sekolah.****Matlamat/Hasil : Untuk mengenal pasti kawasan yang selamat dan tidak selamat di sekolah dan penambahbaikan yang boleh dilakukan.****Penerangan :**

- Minta pelajar untuk melukis lakaran kawasan sekolah.
- Minta pelajar untuk mengenal pasti kawasan yang dirasakan selamat dan tidak selamat menggunakan dua kertas warna yang berbeza.
- Bincangkan sama ada terdapat persamaan atau perbezaan antara kedua-dua kawasan tersebut.
- Bincangkan perbezaan kawasan berisiko tinggi dan rendah.
- Bincangkan penambahbaikan yang boleh dilakukan terhadap kawasan yang berisiko tinggi.

Pengayaan aktiviti :

Galakkan pelajar untuk meneliti perubahan fizikal yang boleh dilakukan untuk mengubah kawasan berisiko tinggi kepada kawasan berisiko rendah. Misalnya dengan memastikan pintu sentiasa terbuka, menempatkan pengawas di kawasan tersebut dan sebagainya.

Sesi individu :

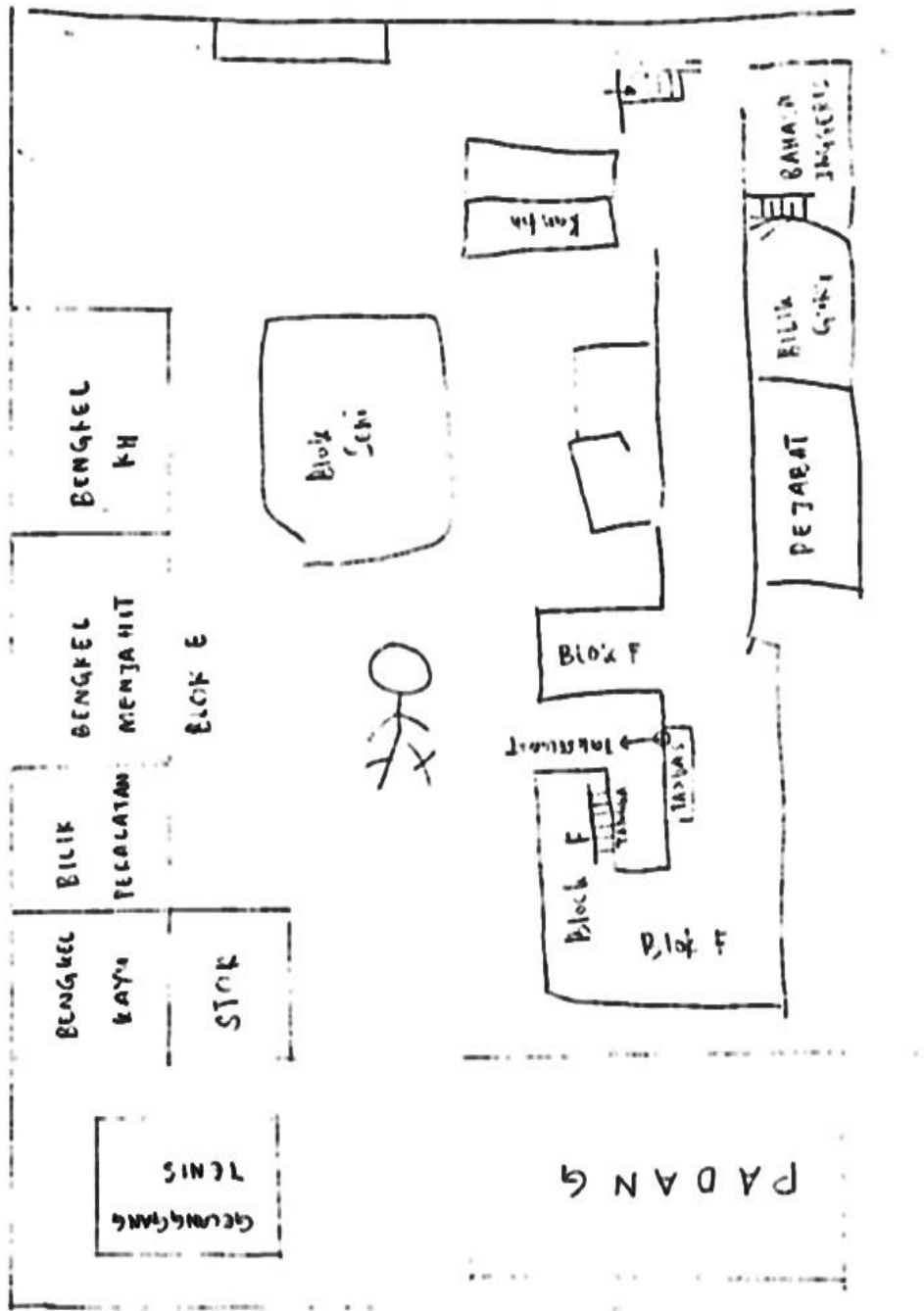
Aktiviti ini boleh dijalankan dengan meminta pelajar melukis peta kawasan sekolah pada kertas A3. Minta pelajar untuk menjawab semua soalan di atas.

Pendapat pelajar :

Aktiviti ini mestilah dijalankan secara rahsia supaya kawasan yang dikenal pasti sebagai tidak selamat itu tidak diketahui oleh pembuli. Semua pelajar mesti berasa selamat semasa menjalankan aktiviti ini kerana sekiranya pelajar berasa sebaliknya, mereka akan menolak untuk menjalankan aktiviti ini.

KEPERLUAN ASAS: JAMINAN KESELAMATAN

Nota edaran 3A: Kenal pasti kawasan yang selamat dan tidak selamat di sekolah. Tandakan merah pada tempat yang tidak selamat dan biru pada tempat yang selamat.



Aktiviti : 3B
Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Tablet komputer, telefon bimbit dan papan putih

Matlamat/Hasil : Untuk mengenal pasti kawasan di sekitar tempat tinggal yang dirasakan tidak selamat oleh pelajar dan penambahbaikan yang boleh dilakukan.

Penerangan :

- Minta pelajar memilih kawasan yang dirasakan kurang selamat dan ambil gambar kawasan tersebut. Minta mereka memberikan alasan mengapa mereka merasakan kawasan tersebut tidak selamat dan penambahbaikan yang boleh dilakukan.
- Kumpul semua gambar yang diambil menggunakan tablet komputer dan pilih beberapa gambar yang sesuai. Bincangkan dengan semua pelajar apakah penambahbaikan yang boleh dilakukan untuk menjadikan kawasan tersebut lebih selamat.

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar memilih kawasan yang dirasakan tidak selamat di sekitar kawasan tempat tinggal mereka. Ambil gambar kawasan tersebut dan bincangkan mengapa kawasan-kawasan tersebut tidak selamat serta penambahbaikan yang boleh dilakukan. Cadangkan kepada mereka untuk menulis surat kepada pihak berkuasa tempatan untuk memberi cadangan tentang perubahan yang boleh dilakukan.

Sesi individu :

Bawa pelajar mengelilingi kawasan sekolah dan ambil gambar kawasan yang mereka rasakan tidak selamat dan minta mereka menyatakan alasan mereka dan bagaimana keadaan ini boleh diperbaiki. Gunakan soalan-soalan di atas dalam perbincangan.

Pendapat pelajar :

Aktiviti ini mestilah dijalankan secara rahsia supaya kawasan yang dikenal pasti sebagai tidak selamat itu tidak diketahui oleh pembuli. Semua pelajar mesti berasa selamat semasa menjalankan aktiviti ini kerana sekiranya pelajar berasa sebaliknya, mereka akan menolak untuk menjalankan aktiviti ini.

Aktiviti	: 3C
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Tablet komputer atau kamera, pen dan kertas.
Matlamat/Hasil	: Untuk mengenal pasti tempat yang dirasakan selamat oleh pelajar dan kepentingan mempunyai tempat yang selamat.
	Untuk melihat bagaimana pelajar dapat menjaga dan mengekalkan tempat yang mereka rasakan selamat itu.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk mengambil gambar atau melukis tempat yang dirasakan selamat.
- Minta pelajar untuk memikirkan tempat atau situasi yang membuatkan mereka berasa lebih selamat, gembira dan selesa seperti bilik tidur mereka, taman permainan atau ketika memeluk binatang peliharaan atau semasa memancing ikan di tasik.
- Minta pelajar menyatakan alasan mereka tentang mengapa jika mereka membayangkan atau pergi ke tempat yang dinyatakan itu boleh membuatkan mereka berasa lebih baik?
- Mengapakah ianya penting bagi mereka untuk mengingati tempat yang selamat itu apabila mereka ingin berasa lebih baik atau selamat?

Pengayaan aktiviti :

Dalami konsep “*Self-Anchor*”- di mana para pelajar boleh membayangkan tempat yang dirasakan selamat dan memberi ketenangan kepada mereka semasa mereka mengalami tekanan.

Sesi individu :

Aktiviti ini boleh dijalankan semasa sesi individu. Gunakan soalan di atas dalam perbincangan.

Pendapat pelajar :

Pelajar berpendapat bahawa aktiviti ini adalah sangat peribadi dan setiap orang memiliki tempat yang dirasakan selamat yang berbeza. Sebagai tutor, jadikan aktiviti ini menyeronokkan dan terima tempat yang dirasakan selamat yang dipilih oleh setiap pelajar.

KEPERLUAN ASAS: AKSES DAN PENGANGKUTAN

Aktiviti	: 4A
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Ruang lapang yang disusun dengan kerusi sebagai simbolik kepada bas sekolah/ kereta/ dan kenderaan lain
Matlamat/Hasil	: Untuk membincangkan pengalaman pelajar dalam perjalanan ke sekolah dan untuk mengetahui tentang perkara positif dan negatif daripada pengalaman tersebut.

Penerangan :

- Galakkan pelajar melakonkan pengalaman mereka semasa dalam perjalanan ke sekolah.
- Jika sebahagian daripada mereka tidak mahu mengambil bahagian untuk melakonkan perkara tersebut, mereka perlu menjadi penonton dan memberi kritikan membina berkenaan aktiviti yang sedang dijalankan.
- Benarkan pelajar untuk menyediakan apa-apa sahaja bentuk persembahan untuk menceritakan pengalaman perjalanan mereka ke sekolah dengan setiap pelajar memainkan peranan masing-masing sebagai pemandu bas, pelajar dan para penumpang.
- Minta pelajar membuat persembahan selama lebih kurang 10 minit.
- Pada 10 minit terakhir, bincangkan dengan pelajar adakah situasi sebenar adalah seperti yang mereka lakonkan? Bagaimanakah pengalaman mereka semasa menaiki bas? Adakah ianya pengalaman baik atau pengalaman buruk? Bagaimanakah pengalaman tersebut ingin ditambah baik?

Pengayaan aktiviti :

Minta kumpulan tutor untuk melakonkan senario atau situasi yang berlainan – seseorang yang sedang dibuli, seseorang yang merokok, seorang penumpang yang kurang ajar dan agresif - dan adakah mereka berfikir bahawa pelajar lain perlu mengambil tindakan atau campur tangan dalam situasi tersebut dan bagaimana mereka ingin bertindak.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk melukis papan cerita perjalanan mereka semasa pergi dan pulang dari sekolah. Tanyakan kepada pelajar tentang pengalaman perjalanan mereka ke sekolah. Adakah ianya pengalaman yang baik atau buruk? Bagaimanakah pengalaman tersebut dapat ditambah baik?

Pendapat pelajar :

Pelajar berpendapat bahawa aktiviti ini adalah sangat peribadi dan setiap orang memiliki tempat yang dirasakan selamat yang berbeza. Sebagai tutor, jadikan aktiviti ini menyenangkan dan terima tempat yang dirasakan selamat yang dipilih oleh setiap pelajar.

Aktiviti	: 4B (alternatif jika pelajar tidak ingin berlakon)
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Lukisan bas sekolah daripada nota edaran 4B (jika pelajar menggunakan kenderaan lain ke sekolah, minta mereka melukiskan kenderaan tersebut).
Matlamat/Hasil	: Untuk membincangkan pengalaman pelajar dalam perjalanan ke sekolah dan untuk mengetahui tentang perkara positif dan negatif daripada pengalaman tersebut.

Penerangan :

- Jika pelajar tidak mahu melakonkan perjalanan mereka ke sekolah, tutor perlu mengambil alternatif lain.
- Dengan menggunakan gambar rajah bas sekolah (atau melukis kenderaan alternatif), minta pelajar untuk menulis semua perkara buruk yang boleh berlaku pada kertas yang sama.
- Tanyakan kepada pelajar bagaimana pengalaman mereka dalam perjalanan ke sekolah dan tentang semua orang yang terlibat dalam perjalanan mereka - pemandu bas, pelajar dan para penumpang.
- Bincangkan dengan pelajar tentang pengalaman mereka semasa menaiki bas, adakah pengalaman tersebut baik atau buruk? Bagaimanakah pengalaman tersebut dapat diperbaiki?

Pengayaan aktiviti :

Bincangkan bagaimana perjalanan bas mereka boleh diperbaiki dan strategi untuk menjadikannya lebih baik. Cadangkan kepada pelajar cara untuk menjalankan idea mereka – Sebagai contoh, mencadangkan kepada pelajar untuk menulis surat kepada syarikat bas untuk membuat perubahan jadual waktu operasi bas.

Sesi individu :

Tanyakan kepada pelajar bagaimanakah pengalaman mereka dalam perjalanan ke sekolah? Bolehkah mereka menggambarkan perkara tersebut dengan menggunakan lukisan, seperti di atas? Adakah ianya satu pengalaman yang baik atau buruk? Bagaimanakah pengalaman tersebut dapat diperbaiki?

Pendapat pelajar :

Pelajar mengatakan terdapat pelajar yang dibuli di dalam bas sekolah dan mereka berasa tidak selesa untuk bercakap mengenai perjalanan mereka kepada pelajar lain. Benarkan pelajar-

pelajar ini untuk mengikuti latihan ini secara peribadi dan tutor perlu peka terhadap isu yang mungkin timbul ketika perbincangan berkumpulan dijalankan.

KEPERLUAN ASAS: AKSES DAN PENGANGKUTAN

Nota edaran 4B: Tuliskan pengalaman perjalanan anda ke sekolah.

Menggunakan nota edaran ini, tandakan atau tuliskan perkara-perkara buruk yang boleh berlaku dalam perjalanan ke sekolah.

1. **Contoh: Penumpang lain bertolakan untuk menaiki atau keluar dari bas**

2.

3.

4.

5.

Aktiviti	: 4C
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 4C
Matlamat/Hasil	: Untuk membincangkan pengalaman pelajar dalam perjalanan ke sekolah dan untuk mengetahui tentang perkara positif dan negatif daripada pengalaman tersebut.

Penerangan:

Bincangkan soalan-soalan berikut dengan pelajar;

- Berapa lamakah masa yang diambil untuk sampai ke sekolah?
- Jenis pengangkutan yang digunakan untuk ke sekolah?
- Adakah anda tinggal jauh dari sekolah?
- Adakah perjalanan ke sekolah menyeronokkan atau membosankan?
- Adakah anda tiba di sekolah awal atau lewat?
- Adakah anda berjalan berseorangan atau bersama kawan-kawan?
- Adakah seseorang menghantar anda ke sekolah?
- Apakah yang anda perlu lakukan untuk menjadikan perjalanan anda lebih baik?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk melukis papan cerita perjalanan mereka pergi atau balik dari sekolah. Tanyakan kepada mereka tentang pengalaman perjalanan mereka itu. Adakah pengalaman itu baik atau buruk? Bagaimanakah pengalaman itu boleh diperbaiki?

Sesi individu

Tanyakan kepada pelajar soalan-soalan di atas dan gunakannya sebagai isi perbincangan.

Pendapat pelajar:

Pelajar mengatakan bahawa sesetengah pelajar berasa tertekan dalam perjalanan ke sekolah. Tutor perlu peka terhadap perkara-perkara sebegini dan menjadi sensitif kepada isu-isu yang mungkin timbul semasa melengkapkan aktiviti ini.

KEPERLUAN ASAS: AKSES DAN PENGANGKUTAN

Nota edaran 4C: Bagaimanakah anda ke sekolah? Adakah perjalanan ke sekolah adalah sesuatu pengalaman yang baik atau buruk?

Jawab soalan-soalan berikut.

1. Apakah jenis pengangkutan yang digunakan untuk ke sekolah?

2. Adakah seseorang menghantar anda ke sekolah?

3. Adakah anda berjalan berseorangan atau bersama kawan-kawan?

4. Adakah anda tinggal jauh dari sekolah?

5. Berapa lamakah masa yang diambil untuk sampai ke sekolah?

6. Adakah anda tiba di sekolah awal atau lewat?

7. Adakah perjalanan ke sekolah menyeronokkan atau membosankan?

8. Apakah yang anda perlu lakukan untuk menjadikan perjalanan anda lebih baik?

KEPERLUAN ASAS: DIET YANG SIHAT

Aktiviti	: 5
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Beberapa helai kertas, pen marker, pinggan kertas
Matlamat/Hasil	: Untuk membincangkan makanan kegemaran dan mengenal pasti sama ada makanan tersebut berkhasiat atau tidak.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk melukis dan mewarna makanan kegemaran mereka pada pinggan kertas atau sehelai kertas.
- Tandakan satu sudut bilik tutor dengan tulisan 'makanan sihat', di tengah-tengah bilik dengan 'makanan separuh sihat' dan di sudut lain dengan tulisan 'makanan tidak sihat'.
- Minta pelajar untuk meletakkan pinggan masing-masing di salah satu daripada tiga tempat tersebut dan pastikan semua orang dapat melihat gambar pada pinggan-pinggan tersebut dengan jelas.
- Minta pelajar untuk melihat pinggan-pinggan yang berbeza di dalam bilik tutor tersebut.
- Bincangkan sama ada terdapat banyak persamaan atau perbezaan antara makanan kegemaran pelajar-pelajar dalam kelas tutor itu.
- Tanyakan kepada pelajar jika terdapat mana-mana pinggan yang diletakkan dalam kategori yang salah dan pindahkan ke kategori yang betul.
- Tanyakan kepada mereka adakah mereka fikir kebanyakan ahli dalam kumpulan tutor tersebut menggemari makanan yang sihat atau tidak sihat dan mengapa.
- Tanyakan kepada mereka adakah mereka berasa tertekan untuk memakan makanan sihat. Apakah makanan sihat yang mereka gemari?

Pengayaan aktiviti:

- Buat kolaj makanan yang sihat dan tidak sihat daripada gambar yang diambil daripada majalah atau internet. Mereka boleh melakukan aktiviti ini menggunakan tablet computer mereka.
- Lihat risalah diet dan tanya apakah makanan sihat kegemaran pelajar.
- Lihat senarai makanan sihat. Apakah makanan yang sihat dan tidak sihat? Bincangkan kenapa mereka suka memakan makanan yang tidak sihat?

Sesi individu:

- Dengan menggunakan sekeping kertas A4, bahagikan ia kepada empat.
- Minta pelajar untuk menulis atau melukis...
 - Bahagian pertama : Makanan kegemaran mereka.
 - Bahagian kedua : Makanan yang mereka tidak suka.
 - Bahagian ketiga : Makanan yang mereka suka untuk sarapan pagi.
 - Bahagian keempat : Makanan yang sihat.

Pendapat pelajar:

Pelajar tidak mahu berasa malu jika mereka memakan makanan yang salah. Aktiviti ini perlu dijalankan secara sensitif dengan menerima bahawa sesetengah pelajar mengamalkan diet yang tidak sihat dan tujuannya adalah untuk menggalakkan perbincangan dan supaya pelajar berfikir mengapa kebanyakan orang menggemari makanan yang tidak sihat.

KEPERLUAN ASAS: SENAMAN DAN UDARA SEGAR

Aktiviti	: 6A
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 6A
Matlamat/Hasil	: Supaya pelajar menyedari bagaimana senaman dan udara yang segar boleh membuatkan mereka berasa lebih baik dan sihat.

Penerangan:

Minta pelajar untuk menjawab soalan berikut:

Memahami personaliti dan aktiviti kegemaran semasa waktu lapang.

- Apakah jenis senaman yang anda suka lakukan? Bola keranjang? Tarian? Memancing?
- Adakah anda bersenam setiap hari?
- Sekiranya anda suka bersenam, apakah yang menghalang anda daripada melakukan senaman tersebut?
- Adakah anda lebih suka bersenam secara berseorangan atau secara berkumpulan?
- Adakah senaman membuat anda berasa lebih sihat?
- Adakah senaman membantu anda ketika anda tertekan?
- Adakah anda suka berada di luar rumah?
- Minta pelajar untuk memilih sejenis senaman untuk dicuba dalam masa seminggu- boleh dilakukan sekali sehari, dua kali seminggu, atau sekali seminggu.
- Ianya boleh terdiri daripada kelas tarian, bermain bola keranjang atau berbasikal ke sekolah.
- Minta pelajar untuk menulis blog sebelum mereka mencuba senaman tersebut - apakah perasaan mereka, adakah mereka ingin melakukannya? Adakah mereka gementar atau teruja?
- Minta pelajar untuk menulis blog tentang perasaan mereka selepas bersenam- adakah mereka akan melakukannya lagi atau mencuba sesuatu yang lain?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk menetapkan matlamat untuk bersenam sekali dalam seminggu untuk tempoh separuh penggal persekolahan dan menulis blog tentang perasaan mereka sebelum, semasa dan selepas bersenam secara berkala. Adakah apa-apa perkara yang menghalang mereka untuk meneruskan senaman tersebut dan bagaimanakah halangan tersebut ditangani?

Sesi individu :

Aktiviti yang sama juga boleh digunakan ketika sesi individu.

Pendapat pelajar:

Aktiviti ini sepatutnya menjadi sesuatu yang menyeronokkan dan semua aktiviti luar perlu dikategorikan sebagai senaman. Idea utama aktiviti senaman ini adalah untuk menggalakkan pelajar untuk bergembira, menjadi aktif dan melakukan aktiviti luar.

KEPERLUAN ASAS: SENAMAN DAN UDARA SEGAR

Nota edaran 6A: Bagaimanakah senaman dan udara segar dapat membantu membuatkan anda berasa lebih baik dan sihat?

Jawab soalan-soalan berikut.

1. Berdasarkan personaliti anda dan kekerapan anda melakukan sesuatu aktiviti pada waktu lapang, apakah jenis senaman yang ideal untuk anda? Bola keranjang? Tarian? Memancing?

2. Adakah anda bersenam setiap hari?

3. Adakah senaman membantu anda ketika anda tertekan? Adakah senaman membuat anda berasa lebih sihat?

4. Anda lebih suka bersenam secara berseorangan atau secara berkumpulan?

5. Sekiranya anda suka bersenam, apakah halangan anda daripada melakukan senaman tersebut?

6. Adakah anda suka berada di luar rumah?

7. Apakah aktiviti luar yang boleh anda lakukan sambil menikmati udara segar di luar rumah?

Aktiviti	: 6B
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 6B
Matlamat/Hasil	: Untuk memikirkan perkara menarik yang boleh dilihat ketika berada di luar dan bagaimana ia membuat anda berasa lebih baik.

Penerangan:

- Minta pelajar untuk menggunakan kertas "*Treasure Hunt*" yang disediakan untuk menandakan benda-benda yang dilihat sepanjang perjalanan ke sekolah atau semasa mereka keluar.
- Benda-benda tersebut boleh meliputi kereta, pokok, haiwan dan lain-lain.
- Minta mereka untuk melukis atau mengambil gambar benda yang dilihat dan berikan ciri-ciri yang spesifik bagaimana ia kelihatan dan rekodkan tarikh dan masa mereka melihatnya.
- Apabila siap, bincangkan dengan pelajar soalan-soalan berikut:
 - Berapa kerapkah anda menyedari persekitaran anda?
 - Adakah dengan berada di luar dan menghirup udara yang segar boleh membuatkan diri menjadi lebih sihat?
 - Mengapakah alam semula jadi dan aktiviti luar membuatkan kita berasa lebih baik dan membolehkan kita menjalani kehidupan dengan lebih baik?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk membuat diari gambar tentang apa yang mereka lihat dalam perjalanan ke sekolah untuk satu minggu. Minta juga mereka untuk merekodkan perbezaan bunyi yang mereka dengar dalam perjalanan ke sekolah dan kongsi rekod tersebut dengan pelajar-pelajar lain.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk menggunakan nota edaran 6B yang disediakan. Bincang dengan mereka apakah yang mereka telah lihat, di mana mereka melihatnya dan bagaimana ia memberi kesan kepada mereka.

Pendapat pelajar :

Kebanyakan pelajar tidak memikirkan tentang apa yang dapat dilihat apabila mereka berada di luar atau bagaimana ia memberi kesan kepada mereka. Aktiviti ini merupakan senaman ringan untuk membuat mereka berfikir tentang semua benda yang boleh mereka lihat ketika berada di luar.

KEPERLUAN ASAS: TIDUR YANG MENCUKUPI

Aktiviti	: 7A
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Contoh garis masa 7A, papan putih serta pen marker atau projektor
Matlamat/Hasil	: Untuk mengkaji perbezaan masa tidur pelajar dan apakah kepentingan mendapat tidur yang mencukupi.

Penerangan :

Ini adalah perbincangan kumpulan tentang perbezaan masa tidur pelajar.

- Pada papan putih, tulis “8 pm” pada permulaan garis masa dan “8 am” di penghujungnya. Minta pelajar untuk menandakan pada papan putih masa mereka kebiasaannya tidur dan bangun.
- Apabila semua pelajar telah melakukannya, minta pelajar untuk memerhatikan perbezaan masa mereka dan rakan-rakan yang lain tidur dan bangun.
- Adakah masa-masa tersebut sama?
- Bilakah yang mereka rasakan masa terbaik untuk tidur dan mengapa?
- Adakah kebanyakan pelajar terus tidur atau mereka duduk dan membaca buku atau mendengar lagu sebelum tidur?
- Apakah yang mereka rasa jika mereka tidur pada masa yang berbeza - lebih awal atau lewat daripada kebiasaan?
- Berapakah jumlah purata tidur yang mereka perlukan?
- Apakah yang mereka rasa jika tidak mendapat tidur yang mencukupi?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk menulis diari tentang masa mereka tidur dan bangun untuk seminggu. Minta pelajar untuk mencatat bagaimana perasaan mereka apabila tidak mendapat tidur yang mencukupi dan apabila mereka terlebih tidur.

Sesi individu :

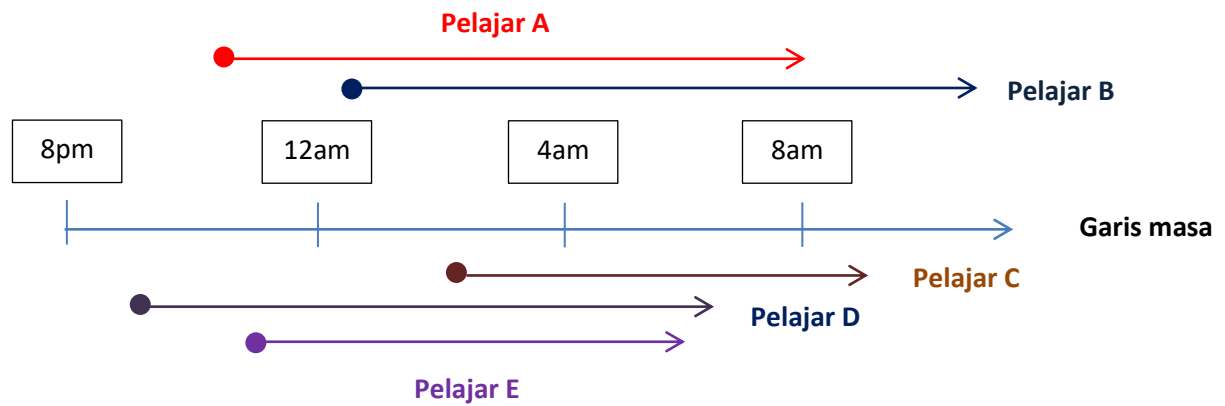
Minta pelajar untuk mencatat waktu kebiasaan mereka tidur dan bangun. Kemudian bincangkan soalan-soalan di atas.

Pendapat pelajar:

Sesetengah pelajar mengalami masalah untuk tidur berpunca daripada tekanan. Pelajar memberi cadangan kepada tutor supaya tidak terlalu menarik perhatian pelajar lain berkenaan perkara ini. Jika pelajar yang mempunyai masalah ini ingin berkongsi mengenainya, beri peluang kepada mereka untuk berbuat sedemikian. Namun, jangan paksa mereka untuk berbicara tentang isu ini di hadapan kelas.

KEPERLUAN ASAS: TIDUR YANG MENCUKUPI

Menggunakan papan putih atau proyektor, lukis garis masa berikut untuk membantu pelajar memikirkan masa mereka tidur dan bangun daripada tidur.

Contoh 7A

Aktiviti	: 7B
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 7B boleh dijadikan sebagai kuiz (atau pelajar boleh menjawab kuiz secara individu dan kemudian berbincang dalam kelas)
Matlamat/Hasil	: Untuk mengenal pasti mitos tentang tidur dan mempelajari cara terbaik untuk mendapat tidur yang mencukupi.

Penerangan:

- Bahagikan pelajar kepada kumpulan-kumpulan kecil dan minta mereka untuk memikirkan nama kumpulan masing-masing.
- Kemudian bacakan soalan kuiz dan beri mereka masa untuk membincangkan jawapan dalam kumpulan.
- Apabila semua soalan telah dibaca, baca soalan sekali lagi dan tanyakan kepada setiap kumpulan jawapan mereka dan mengapa mereka memberikan jawapan yang sedemikian.
- Seterusnya, beritahu mereka jawapan yang betul dan bincangkan.

Pengayaan aktiviti :

Anda boleh menjalankan aktiviti ini dengan menggunakan pendekatan permainan "Setuju" dan "Tidak Setuju". Baca setiap soalan sebagai ayat penyata dan minta pelajar untuk menempatkan diri mereka pada posisi "Setuju" atau "Tidak Setuju" dalam kelas. Kemudian, tanya pelajar mengapa mereka meletakkan diri mereka pada posisi tersebut.

Sesi individu

Gunakan kuiz tersebut sebagai suatu bentuk perbincangan soalan terbuka dan galakkan perbincangan peribadi tentang corak tidur pelajar.

Pendapat pelajar:

Aktiviti ini sepatutnya menjadi aktiviti yang menyeronokkan dan tidak mengapa jika pelajar mempunyai corak atau kepercayaan terhadap tidur yang berbeza.

KEPERLUAN ASAS: TIDUR YANG MENCUKUPI

Nota edaran 7B

1. Apakah suhu bilik yang ideal untuk membantu anda mendapatkan tidur malam yang berkualiti?

2. Adakah remaja memerlukan tidur yang lebih berbanding orang dewasa dan kenapa?

3. Apakah tempoh masa paling lama seseorang tidak tidur?

4. Adakah memakan keju sebelum tidur menyebabkan anda mengalami mimpi buruk?

5. Namakan tiga makanan atau minuman yang membantu anda untuk tidur dan mengapa?

6. Namakan tiga makanan atau minuman yang tidak membantu anda untuk tidur dan mengapa?

7. Adakah bagus untuk melakukan regangan sebelum tidur? Jika ya, kenapa?

Jawapan kuiz

- **Apakah suhu bilik yang ideal untuk membantu anda mendapatkan tidur malam yang berkualiti?**
18-22 °C.
- **Adakah remaja memerlukan tidur yang lebih berbanding orang dewasa dan kenapa?**
Suatu kajian telah merekodkan hasil bahawa remaja memerlukan 9 ¼ jam masa tidur setiap malam, manakala orang dewasa memerlukan sekurang-kurangnya 7 jam masa tidur. Remaja memerlukan tidur yang lebih panjang kerana badan dan otak mereka sedang membesar dan mengalami perubahan dengan cepat.
- **Adakah memakan keju sebelum tidur menyebabkan anda mengalami mimpi buruk?**
Tidak, kerana tiada bukti menunjukkan bahawa memakan keju sebelum tidur menyebabkan anda mengalami mimpi yang baik atau buruk. Makanan berat membuatkan anda bermimpi lebih banyak, jadi jika anda memakan makanan berat sebelum tidur, anda lebih cenderung untuk bermimpi.
- **Apakah tempoh masa paling lama seseorang tidak tidur?**
264 jam ialah tempoh masa paling panjang secara saintifik seseorang hidup tanpa tidur. (Tanpa menggunakan apa-apa jenis dadah untuk membuatkan mereka tetap berjaga).
- **Adakah bagus untuk melakukan regangan sebelum tidur? Jika ya, kenapa?**
Regangan dapat mengurangkan tekanan dan mengurangkan hormon stres dalam badan.
- **Namakan tiga makanan atau minuman yang membantu anda untuk tidur dan mengapa?**
Pisang, gajus dan sayur-sayuran berdaun mengandungi potasium dan magnesium yang menenangkan otot. Minuman bersusu mengandungi asid amino yang membantu mengawal tidur.
- **Namakan tiga makanan atau minuman yang tidak membantu tidur dan mengapa?**
Gula menyebabkan anda letih. Jika anda menginginkan gula, ia adalah cara badan anda memberitahu anda bahawa ia adalah masa untuk tidur.

Coklat mengandungi kafein yang menyebabkan otak anda aktif.

Burger dan kentang goreng mengandungi kandungan lemak tidak baik yang tinggi yang memberikan anda perasaan gelisah dan meningkatkan tahap stres anda. Alkohol membantu anda untuk tidur tetapi hanya pada permulaan waktu; ia adalah perangsang dan

merangsang otak untuk tetap terjaga. Alkohol juga mengakibatkan dehidrasi dan mungkin menyebabkan anda terjaga kerana kehausan.

Aktiviti	: 7C
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Kawasan di mana pelajar berasa tenang dan selamat dan skrip "<i>Mindful meditation</i>" (Skrip pengantaraan sedar)
Matlamat/Hasil	: Menggalakkan pelajar untuk mempunyai masa yang senyap dan tenang.

Penerangan:**"Mindfulness Meditation" (Meditasi Kesedaran)**

- Sebagai tutor, anda boleh menggunakan skrip pengantaraan sedar ("*Mindfulness Meditation*").
- Banyak CD meditasi yang boleh didapati di perpustakaan atau Internet yang mempunyai aktiviti yang sama seperti di bawah:
- Minta pelajar untuk duduk di kerusi mereka dengan kedua-dua kaki diratakan di atas lantai.
- Kemudian, galakkan pelajar, langkah demi langkah, untuk menenangkan anggota badan mereka bermula daripada jari kaki, bergerak ke bahagian bawah dan seterusnya.
- Apabila pelajar telah menenangkan badan mereka, minta mereka untuk menutup mata dan mengosongkan fikiran daripada masalah dengan membayangkan segumpal awan mengambil dan membawa pergi semua kerisauan dan tekanan mereka.
- Galakkan mereka untuk duduk dalam keadaan tersebut selama beberapa minit, seterusnya minta mereka membuka mata. Bincangkan bagaimana perasaan mereka setelah mereka benar-benar tenang.

Penggayaan aktiviti :

Galakkan pelajar mencari aktiviti meditasi di Internet dan mencubanya. Kemudian bincangkan serta kongsi dengan kumpulan lain aktiviti yang paling sesuai untuk digunakan.

Sesi individu:

Boleh digunakan kepada seseorang pelajar yang memerlukan fokus dan ketenangan.

Pendapat pelajar:

Sesetengah pelajar akan mendapati aktiviti ini amat susah manakala sebahagian yang lain menganggapnya senang. Aktiviti ini merupakan aktiviti yang menyeronokkan dan tidak mengapa jika sesetengah pelajar tidak dapat melakukannya.

Aktiviti 7C: Skrip “*Mindfulness Meditation*”

Aktiviti ini telah dibangunkan oleh Jeremy Holton di Sekolah Hove Park dan Dorothy Stringer. Jeremy memanggil teknik ini “*Stilling*” (berada dalam posisi diam atau senyap). Dia menggunakan skrip berikut:

- Adalah penting untuk anda melakukan aktiviti ini bersama di dalam kelas.
- Saya tidak kisah jika anda tertidur.
- Cuba untuk melakukan aktiviti ini. Jika anda tidak menyukainya, kita tidak perlu melakukannya di dalam kelas lagi selepas ini.
- Kosongkan tangan anda dan letakkan beg anda jauh dari anda.
- Anda boleh bersandar untuk merehatkan kepala.
- Jangan silang kaki anda dan tapak kaki perlu diratakan di atas lantai.
- Anda boleh meletakkan kepala anda di atas meja.
- Jika anda terganggu dengan orang di sebelah anda, anda boleh alihkan kepala ke arah lain.
- Kita tidak mahu sebarang bunyi yang akan mengganggu aktiviti ini.
- Jika anda boleh mendengar bunyi dari koridor, jangan hiraukan bunyi tersebut.
- Jika anda perlu bergegas ke kelas tutor atau mengalami pagi yang teruk, lupakan ia supaya anda dapat berada di sini dan hadir dalam detik ini.
- Saya ingin anda berasa selesa.
- Bertenang dan selesaikan diri dengan keadaan yang senyap.
- Fokus pada pernafasan anda.
- Bernafas dengan dalam dan perlahan. Ini membolehkan anda mendapatkan lebih banyak oksigen ke otak.
- Tarik dan hembus nafas... (Tarik dan hembus nafas... aktiviti menenangkan badan ini boleh dipanjangkan sedikit jika pelajar menunjukkan respon yang baik kepada meditasi tersebut.)
- Dalam masa seminit, saya akan membawa anda kembali semula ke dalam bilik darjah.
- Secara perlahan-lahan, saya ingin anda untuk sedar akan pernafasan, badan dan kaki anda di atas lantai.
- Secara perlahan-lahan, buka mata dan gosok kedua-dua tangan. Dengan perlahan-lahan, kembali ke bilik darjah.

KEPERLUAN ASAS: BERMAIN DAN MASA LAPANG

Aktiviti	: 8
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 8 dan pen marker
Matlamat/Hasil	: Untuk mengenal pasti dan mengetahui bagaimana pelajar mengisi masa lapang mereka.
	Untuk memberikan idea kepada pelajar tentang bagaimana mereka boleh mengembangkan aktiviti masa lapang dan kepentingan masa bermain.

Penerangan:

- Bahagikan pelajar kepada beberapa pasangan. Minta pelajar untuk mengisi dan menghias nota edaran 8 yang mengandungi soalan tentang bagaimana pelajar mengisi masa lapang dan masa bermain mereka.
- Pelajar boleh meninggalkan bahagian yang tidak dapat dijawab.
- Kemudian, minta pelajar untuk berbincang dengan pasangan mereka tentang jawapan yang mereka tulis dan bertanya kepada pasangan mereka sekiranya mereka mempunyai sebarang cadangan jawapan untuk soalan yang tidak boleh dijawab.
- Seterusnya, minta kumpulan tutor untuk membincangkan jawapan mereka dan sama ada mereka mempunyai masa untuk bersantai yang mencukupi atau tidak.

Pengayaan aktiviti :

Galakkan pelajar untuk menghias nota tersebut dan mempamerkannya di dalam kelas. Jika pelajar tidak suka melukis, mereka boleh mencetak gambar daripada Internet atau menggunting gambar daripada majalah.

Sesi individu :

Aktiviti ini boleh digunakan ketika sesi individu bersama pelajar.

Pendapat pelajar:

Sesetengah pelajar mungkin tidak melakukan banyak aktiviti ketika masa lapang. Pelajar-pelajar ini perlu dibantu untuk berasa selesa dan elakkan daripada menjadikan mereka sebagai contoh di hadapan kelas.

KEPERLUAN ASAS: BERMAIN DAN MASA LAPANG

Nota edaran 8: Minta pelajar untuk mengisikan jawapan untuk solan-soalan berikut berkenaan bagaimana pelajar meluangkan masa mereka untuk bermain dan masa lapang.

Buku kegemaran saya ialah Saya menyukai buku ini kerana

Perkara kegemaran yang saya suka lakukan ialah

Senaman kegemaran saya ialah kerana selepas melakukan senaman itu saya berasa

Permainan komputer kegemaran saya ialah saya suka bermain permainan komputer kerana

Muzik kegemaran saya ialah saya suka untuk mendengar muzik ini kerana

Aktiviti kegemaran saya ialah kerana ia membuat saya berasa

Saya suka untuk meluangkan masa bersama ialah kerana mereka membuat saya berasa

KEPERLUAN ASAS: BEBAS DARIPADA PREJUDIS DAN DISKRIMINASI

Aktiviti	: 9
Anggaran masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 9
Matlamat/Hasil	: Untuk pelajar memikirkan kepentingan untuk bebas daripada prejudis dan diskriminasi

Penerangan:

- Edarkan dua kajian kes yang menggambarkan seorang pelajar yang menghadapi prejudis atau diskriminasi dan minta pelajar berbincang dengan pasangan mereka soalan berikut.
- Bincangkan dalam kelas mengapa ianya penting untuk hidup bebas daripada prejudis dan diskriminasi.
- Tanyakan kepada pelajar jika mereka pernah menerima layanan yang tidak menyenangkan atau secara tidak adil - bagaimana mereka menghadapi dan menangani layanan tersebut?

Pengayaan aktiviti :

Tonton filem di Internet tentang buli. Kemudian, adakan perbincangan kumpulan.

Sesi individu :

Baca kajian kes dengan pelajar dan gunakan isi perbincangan di atas.

Pendapat pelajar:

Sesetengah pelajar tidak mahu bercakap mengenai pengalaman peribadi mereka dibuli atau didiskriminasi di hadapan kumpulan tutor mereka. Adalah penting bahawa pelajar tidak dipaksa untuk bercakap tentang pengalaman peribadi jika mereka berasa tidak selesa.

KEPERLUAN ASAS: BEBAS DARIPADA PREJUDIS DAN DISKRIMINASI

Berdasarkan nota edaran 9 yang menggunakan dua kajian kes, minta pelajar untuk membaca kajian kes tersebut dan bincangkan soalan-soalan yang berikut.

Kajian Kes 1

Ahmad berusia 13 tahun dan bersekolah di sebuah sekolah menengah yang terletak tidak berapa jauh dari rumahnya. Dia merupakan seorang pelajar yang baik. Ahmad seorang yang pemalu dan sentiasa berasa sedikit cemas apabila berada di sekeliling rakan sekelasnya. Dia baru sahaja berpindah ke kawasan itu 3 bulan yang lalu dan masih belum mempunyai kawan di sekolah baru walaupun dia mempunyai kawan baik di sekolah lamanya. Ahmad seorang yang agak kurus dan tinggi untuk usianya dan sangat peka dengan penampilan dirinya. Sejak beberapa bulan yang lalu, Ahmad menjadi semakin kurang bercakap. Beberapa minggu yang lalu, dia pulang dengan jaket kegemarannya yang terkoyak. Apabila ibunya bertanya kepadanya apa yang berlaku, dia tergesa-gesa mengatakan ia adalah kemalangan. Dia terus masuk ke biliknya selepas pulang dari sekolah dan menutup pintu. Ibunya menyedari bahawa dia telah menjadi seorang yang cepat marah dan sering menangis dan apabila ibunya ingin mengajaknya berbincang, dia enggan. Ibunya berasa bimbang tetapi menganggapnya fasa untuk Ahmad menyesuaikan diri kerana mereka baru sahaja berpindah ke sebuah bandar baru. Dia juga bimbang Ahmad akan terlalu bergantung kepadanya jika dia terlalu terlibat dalam masalah anaknya itu. Anda mendengar melalui orang lain bahawa Ahmad diejek dan dimalukan oleh rakan-rakan sekelasnya. Secara tepatnya, seorang pelajar perempuan dan lelaki suka mengejek penampilannya dan telah menghasut sebahagian besar daripada rakan-rakan sekelasnya untuk mengelakkan diri daripadanya ketika waktu makan tengah hari.

- Adakah anda berasa bahawa Ahmad mempunyai masalah? Jika ya, apakah masalah tersebut?
- Bagaimanakah anda boleh menggalakkan Ahmad untuk bercakap tentang apa yang berlaku?
- Dengan siapa anda ingin berbincang tentang masalah ini?
- Siapakah pembuli? Mangsa? Saksi?
- Apakah tanda-tanda yang menunjukkan Ahmad tidak gembira?

Kajian Kes 2

Pada hari kedua ketika berada di darjah dua, seorang pelajar perempuan telah menolak Aliya ke jalan raya. Aliya menyangkakan pelajar perempuan itu ingin bermain dengan dirinya dan dia juga telah menolak kembali gadis tersebut. Khabar angin mula tersebar di sekolah dan reputasi Aliya menjadi buruk. Pelajar perempuan tersebut adalah sebahagian daripada sekumpulan pelajar perempuan yang terus menyebarkan khabar angin mengenai Aliya yang mengatakannya sebagai seorang pembuli. Mereka suka mengekorinya di sekolah. Guru-guru yang mempercayai khabar angin tersebut menuduh Aliya membuli pelajar perempuan yang lain dan telah memberitahu ibu bapanya mengenai perkara tersebut. Tiada siasatan yang dilakukan untuk mengesahkan khabar angin itu. Buli itu berterusan selama tiga tahun dengan panggilan telefon palsu, ancaman dan kadangkala secara konfrontasi. Setiap kali selepas Aliya atau ibu bapanya mengadu, guru-guru akan memandang Aliya dengan pandangan tajam. Selepas pelajar perempuan tersebut menamatkan pengajiannya, baki ahli kumpulan tersebut terus membuli Aliya. Pada suatu hari, mereka mengepung Aliya merapati dinding. Seorang guru yang ternampak peristiwa itu telah salah faham. Beliau telah mendekati mereka dan mengancam Aliya dengan hukuman jika dia meneruskan tingkah lakunya.

- Jika perkara ini terjadi kepada salah seorang ahli dalam kumpulan tutor anda, apakah yang akan anda lakukan?
- Apakah yang boleh dilakukan oleh guru untuk membantu Aliya?
- Apakah yang perlu dilakukan oleh kaunselor sekolah Aliya?
- Siapakah pembuli dalam kes ini?
- Bagaimanakah buli yang berterusan ini akan memberi kesan kepada Aliya pada jangka masa panjang?

BAHAGIAN 2: KEPUNYAAN

KEPUNYAAN: Mencari tempat kepunyaan untuk kanak-kanak

Aktiviti	: 1
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Contoh aktiviti 1, kertas, pen atau tablet komputer
Matlamat/Hasil	: Untuk membantu pelajar mengenal pasti tempat yang mereka harus pergi jika mereka memerlukan tempat yang selamat di sekolah

Penerangan :

- Minta pelajar untuk melukis bentuk tangan mereka di atas kertas dan kemudian pada setiap jari, mereka dikehendaki menulis kawasan yang berbeza di sekolah di mana mereka berasa selamat. Sebagai contoh kantin, bilik darjah, perpustakaan dan lain-lain.
- Di tapak tangan, mereka minta mereka untuk menulis nama-nama orang yang mereka berasa selamat apabila bersama dan kemudian nama-nama orang dewasa yang mereka berasa selamat. Sebagai contoh, jururawat sekolah, Cik X dan lain-lain.
- Apabila mereka telah selesai, minta pelajar untuk berkongsi dengan kelas apa yang mereka tulis. Cara yang paling selamat adalah dengan bertanya kepada mereka jika mereka ingin berkongsi dengan kelas apa yang mereka tulis.
- Tulis cadangan yang diberikan oleh para pelajar di papan putih.
- Ulang kaji semula semua cadangan tersebut dan tanyakan kepada pelajar jika terdapat cadangan yang diberikan oleh pelajar lain yang tidak terfikir oleh mereka.
- Bincangkan dengan pelajar mengapa mereka berfikir bahawa penting untuk mereka mengenal pasti tempat yang selamat yang boleh mereka pergi apabila berada di sekolah.

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar membuat satu sudut selamat di bilik darjah mereka dan cadangkan kepada mereka bagaimana untuk melakukannya, misalnya dengan menggunakan permaidani dan kusyen. Tanyakan kepada mereka tentang peraturan yang boleh dibuat untuk menjadikan bilik darjah mereka lebih inklusif dan juga selamat.

Sesi individu :

Aktiviti ini juga boleh dijalankan ketika sesi individu. Minta pelajar untuk melukis tangan mereka dan bincangkan kawasan di sekolah yang mereka berasa selamat apabila mereka berasa di situ.

Pendapat pelajar :

Sesetengah pelajar mungkin mahu aktiviti ini dilakukan secara rahsia. Minta mereka menyiapkan lukisan tangan yang diarahkan dan seterusnya memberikannya kepada guru. Guru akan menggabungkan semua cadangan yang diberikan dan seterusnya membincangkan di dalam kelas dengan merahsiakan semua identiti pelajar yang memberi cadangan.

KEPUNYAAN: Mencari tempat kepunyaan untuk kanak-kanak

Nota edaran 1: Minta pelajar untuk melukis bentuk tangan mereka di atas kertas. Kemudian, tuliskan tempat-tempat berlainan di sekolah yang mereka anggap sebagai tempat yang selamat. Pada bahagian tapak tangan pula, minta mereka untuk menuliskan nama-nama orang dewasa dan rakan mereka yang mereka berasa selamat apabila bersama.

KEPUNYAAN : MEMBANTU PELAJAR MEMAHAMI TEMPAT MEREKA DI DUNIA

Aktiviti	: 2
Anggaran masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 2 yang mengandungi bentuk bulatan, kertas, pen atau tablet computer
Matlamat/Hasil	: Membantu pelajar memahami kedudukan mereka di dunia dan bagaimana mereka mempunyai hubungan dengan dunia yang luas dan orang-orang di sekeliling mereka yang boleh menyokong mereka.

Penerangan :

- Dengan menunjukkan kepada pelajar nota edaran 2 yang mempunyai bentuk bulatan, minta mereka melukiskan satu bentuk bulatan yang kecil di tengah-tengah kertas dan menulis nama mereka di dalamnya.
- Minta pelajar melukis bulatan yang lebih besar mengelilingi bulatan yang pertama dan minta mereka menulis nama semua orang yang tinggal bersama mereka.
- Minta pelajar melukis bulatan mengelilingi bulatan yang sebelumnya dan minta mereka menulis nama semua saudara jauh atau penjaga rapat dan sentiasa menyokong mereka.
- Minta pelajar melukis bulatan mengelilingi bulatan yang sebelumnya dan menulis nama semua orang yang mereka kenal di kawasan perumahan mereka.
- Minta pelajar melukis bulatan mengelilingi bulatan yang sebelumnya dan menulis nama semua nama kawan rapat mereka.
- Minta pelajar melukis bulatan mengelilingi bulatan yang sebelumnya dan minta mereka menulis nama semua orang termasuk pelajar, guru, pustakawan, jururawat sekolah yang menyokong mereka di sekolah.
- Minta pelajar melukis bulatan mengelilingi bulatan yang sebelumnya dan menulis nama semua orang yang mereka kenal di luar sekolah dan di kawasan perumahan mereka. Sebagai contoh rakan, ahli belia, ahli sukan dan sebagainya.
- Minta pelajar melukis bulatan mengelilingi bulatan yang sebelumnya dan menulis nama orang yang mereka kenal di Malaysia, sebagai contoh datuk nenek, kawan lama, orang yang sudah berpindah, tempat kegemaran mereka dan orang-orang yang mereka kenali di tempat tersebut.

- Akhir sekali, minta pelajar melukis bulatan mengelilingi bulatan yang sebelumnya dan menulis nama orang yang mereka kenal di luar Malaysia. Sebagai contoh; kawan, tempat kegemaran mereka dan orang-orang yang mereka kenali di tempat tersebut.
- Apabila pelajar selesai melakukan aktiviti yang diberikan, minta mereka untuk berbincang dengan pasangan masing-masing mengenai hubungan mana yang dirasakan paling penting bagi mereka dan bagaimana orang-orang dalam hubungan tersebut menyokong mereka.
- Apabila mereka selesai berbincang dengan pasangan mereka, tanyakan kepada mereka siapa yang ingin membentangkan hasil kerja mereka dan seterusnya membincangkan perhubungan yang manakah paling penting bagi mereka dan sebabnya.

Pengayaan aktiviti :

Dengan menggunakan tablet komputer, cuba untuk menyambung bulatan hubungan sesama rakan sekelas sendiri untuk melihat jika bulatan mereka mempunyai hubungan dengan bulatan rakan yang lain. Kemudian, minta pelajar untuk mengenal pasti orang yang paling banyak menyokong mereka dan bagaimana mereka boleh memastikan orang tersebut terus memberikan sokongan kepada mereka.

Sesi individu

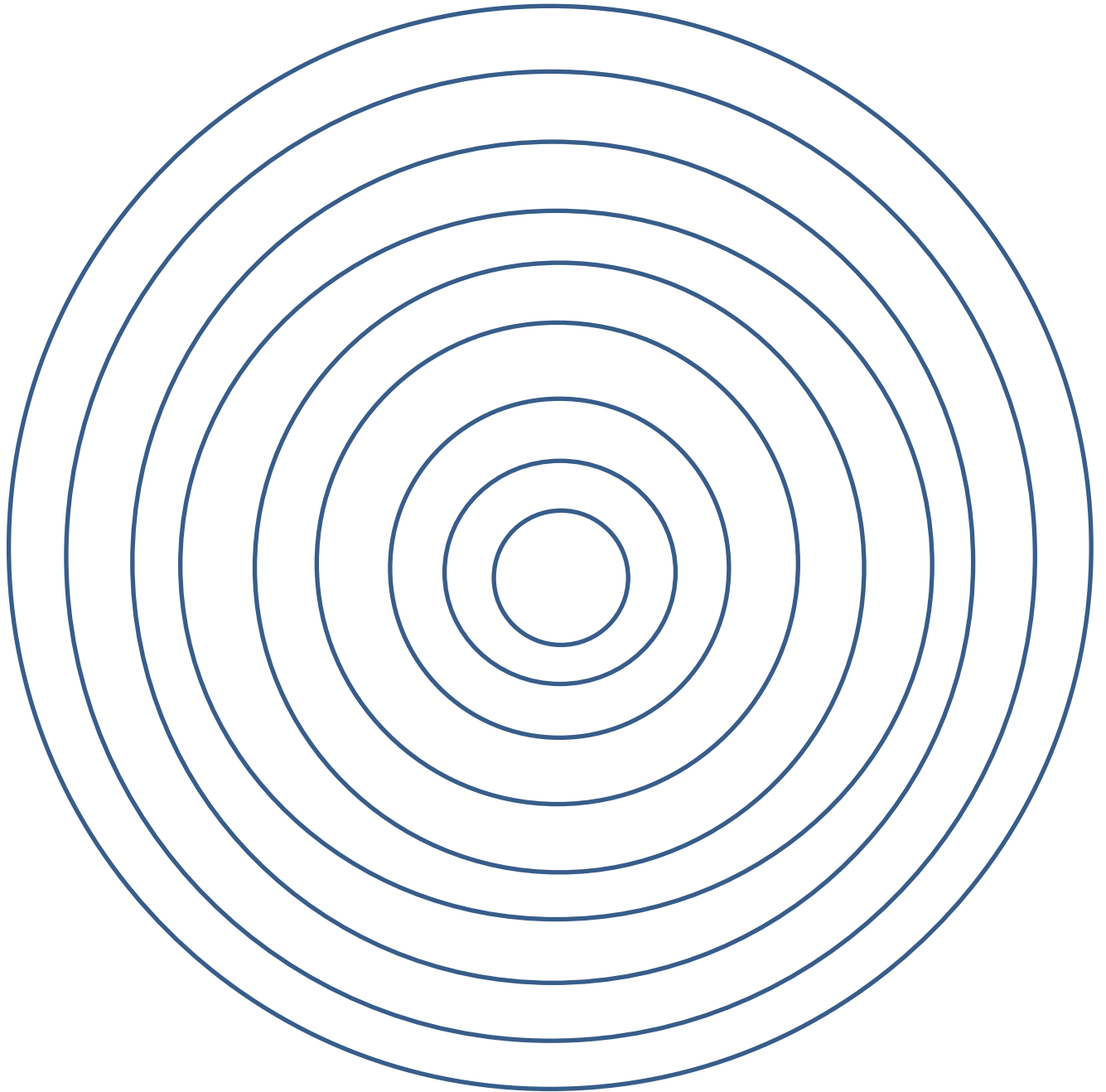
Aktiviti ini boleh dijalankan ketika sesi individu agar tutor dapat memberikan sokongan dan cadangan kepada pelajar secara bersendirian.

Pendapat pelajar

Mereka mahu berasa selamat apabila diminta menulis nama di dalam bulatan yang dibuat. Mereka tidak mahu pelajar lain tahu apa yang mereka tulis. Oleh sebab itu, mereka mungkin tidak mempunyai banyak nama yang ditulis di dalam bulatan seperti yang diminta kerana mereka menganggap perkara ini sensitif. Sesetengah pelajar menginginkan agar hubungan mereka itu menjadi simpanan peribadi mereka sahaja. Jalan yang terbaik adalah untuk tidak memaksa mereka membincangkan apa yang mereka tulis di dalam bulatan tersebut.

KEPUNYAAN : MEMBANTU PELAJAR MEMAHAMI TEMPAT MEREKA DI DUNIA

Nota edaran 2



Aktiviti	: 3A
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 3A
Matlamat/Hasil	: Untuk meneroka faktor yang melahirkan hubungan yang baik

Penerangan :

- Menggunakan nota edaran 3A, minta pelajar untuk menjawab soalan-soalan berikut:
 - Dengan siapakah anda menghabiskan masa bersama?
 - Apakah yang anda lakukan?
 - Adakah anda boleh dipercayai rakan anda itu?
 - Apakah faktor yang melahirkan hubungan persahabatan yang sihat?
 - Apakah faktor yang melahirkan hubungan persahabatan yang kurang sihat?
 - Bagaimanakah rakan anda membantu anda untuk menghadapi hidup dengan lebih baik?
 - Bolehkah anda senaraikan nama rakan yang berada di sisi anda ketika anda memerlukan sokongan?

Pengayaan aktiviti

Minta pelajar menulis resepi untuk sebuah hubungan persahabatan yang baik.

Sesi individu

Aktiviti ini boleh dijalankan ketika sesi individu dengan tutor memberi sokongan kepada pelajar.

Pendapat pelajar

Jika anda berurusan dengan pelajar yang terpinggir dari segi sosial, cara yang terbaik adalah untuk duduk bersama pelajar ini ketika aktiviti sedang dijalankan dan cadangkan hubungan persahabatan yang mungkin boleh dibentuk melalui usaha mereka. Pelajar-pelajar ini mungkin dikenal pasti oleh tutor melalui maklumat daripada pelajar-pelajar lain dalam kumpulan tutor tersebut.

KEPUNYAAN: MENJAGA DAN MENGEKALKAN HUBUNGAN

Aktiviti : 4
Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Nota edaran 4

Matlamat/Hasil : Mempertimbang kepentingan mempunyai hubungan yang baik dan mengapa ianya penting untuk mengekalkan hubungan tersebut.

Penerangan:

- Tanyakan kepada pelajar mengapa hubungan persahabatan penting.
- Apakah hubungan jangka masa panjang yang mereka miliki?
- Apakah hubungan baik yang mereka ada dalam kehidupan mereka? Contohnya hubungan bersama ibu dan bapa, nenek, jiran, pekerja dan sebagainya.
- Menggunakan nota edaran 4, minta pelajar untuk memikirkan dua hubungan penting yang mereka ada dalam kehidupan dan jawab soalan-soalan berikut:
 - Namakan hubungan yang penting dalam hidup anda dan nyatakan peranan orang-orang tersebut?
 - Apakah yang mereka perlu lakukan bagi mengekalkan hubungan tersebut?
 - Apakah yang dapat mereka lakukan untuk menjadikannya hubungan yang baik?

Pengayaan aktiviti:

Minta pelajar menulis senarai cadangan bagaimana untuk mengekalkan hubungan yang baik dengan kawan dan keluarga.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk mengisi nota edaran 4 dan jawab soalan di atas.

Pendapat pelajar:

Terdapat pelajar yang mungkin merupakan anak-anak yang dijaga oleh penjaga selain daripada ibu bapa kandung mereka dan mereka mungkin tidak mempunyai peluang untuk membentuk hubungan jangka masa panjang. Sebagai pengajar, bantu pelajar-pelajar ini untuk berasa bahawa diri mereka disokong dan untuk tidak membuatkan mereka berasa kekurangan. Bantu mereka mengisi nota edaran dan cadangkan orang yang berkongsi hubungan yang baik dengan

mereka. Tindakan ini dapat membantu membina resiliensi dan membuatkan pelajar sedar bahawa mereka juga mempunyai hubungan yang baik dalam kehidupan mereka.

KEPUNYAAN: MENJAGA DAN MENGEKALKAN HUBUNGAN

Nota edaran 4

Dengan menggunakan nota edaran ini, pertimbangkan kepentingan untuk mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain dalam kehidupan anda dan sebab atau kepentingan untuk menjaga hubungan berkenaan.

Hubungan yang penting:	
Peranan yang mereka mainkan dalam kehidupan saya:	
Mengapakah mereka penting dalam kehidupan saya?	
Bagaimanakah saya dapat mengekalkan hubungan ini?	
Apakah yang perlu saya lakukan untuk menjadikannya hubungan yang baik?	

Hubungan yang penting:	
Peranan yang mereka mainkan dalam kehidupan saya:	
Mengapakah mereka penting dalam kehidupan saya?	
Bagaimanakah saya dapat mengekalkan hubungan ini?	
Apakah yang perlu saya lakukan untuk menjadikannya hubungan yang baik?	

KEPUNYAAN: MENJALINKAN HUBUNGAN YANG SIHAT

Aktiviti	: 5
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 5 (perkataan pada kertas edaran perlu dipotong dan dipisahkan)
Matlamat/Hasil	: Mengkaji tentang apakah yang menjadikan seseorang itu rakan yang baik

Penerangan :

- Bahagikan pelajar kepada kumpulan-kumpulan kecil dengan 4 orang ahli dalam setiap kumpulan. Setiap kumpulan akan mendapat satu set perkataan yang menggambarkan ciri-ciri rakan yang baik ataupun tidak baik.
- Minta pelajar untuk mengenal pasti kualiti rakan yang baik dan susun mengikut keutamaan.
- Bincangkan dalam kumpulan masing-masing mengapa mereka membuat susunan sedemikian.
- Bincangkan bagaimana mereka boleh mencontohi kualiti-kualiti ini dalam hubungan persahabatan dan minta mereka untuk menamakan rakan sekelas mereka yang mempunyai kualiti yang sama.
- Tanyakan kepada mereka adakah mereka mempunyai pilihan untuk memilih orang-orang yang mereka mahu jalinkan hubungan persahabatan bersama?
- Bagaimanakah sesuatu hubungan dan persahabatan yang baik membantu mereka untuk menghadapi tekanan dan cabaran harian dengan lebih baik?

Pengayaan aktiviti

Dengan menggunakan kad perkataan tersebut, galakkan setiap kumpulan untuk membincangkan dan menceritakan pengalaman mereka dalam sesebuah hubungan persahabatan yang baik. Sebagai contoh, mereka boleh berbincang mengenai pengalaman mereka mempunyai rakan-rakan yang menjadi pendengar yang baik dan sebagainya.

Sesi individu

Minta pelajar untuk memilih kad yang menunjukkan kualiti hubungan persahabatan yang baik dan yang tidak baik. Minta mereka untuk menyusun kad dengan kualiti persahabatan yang

baik mengikut keutamaan. Minta pelajar untuk membincangkan mengapa mereka menyusun kad-kad itu sedemikian.

Pendapat pelajar

Aktiviti ini bertujuan untuk menggalakkan perbincangan terbuka dan menggalakkan pelajar berasa selamat untuk membincangkan idea mereka tentang apakah yang membentuk sebuah persahabatan yang sihat. Adalah penting untuk mereka berasa selamat untuk membincangkan idea mereka dan perbincangan ini tiada jawapan yang salah ataupun betul.

KEPUNYAAN: MENJALINKAN HUBUNGAN YANG SIHAT

Nota edaran 5: Potong dan pisahkan kata-kata yang diberi dan susun kata-kata tersebut mengikut susunan keutamaan tentang apakah yang menjadikan seseorang itu rakan yang baik dan rakan yang tidak baik dengan meletakkan kualiti yang paling penting sebagai yang pertama dan yang paling tidak penting di tempat terakhir.

Bergaya	Jujur
Suka membawa masalah	Menyokong
Bijak	Boleh dipercayai
Suka kerja sekolah	Suka mengata di belakang anda
Terkenal	Setia
Menarik	Selalu bersama anda
Suka benda yang sama	Mendengar masalah
Kelakar	Baik hati
Suka berkongsi	Boleh diharapkan
Mahu anda mengagumkan mereka	Peramah

KEPUNYAAN: MANFAATKAN PERKARA YANG BAIK DALAM SESUATU PERHUBUNGAN

Aktiviti	: 6
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 6
Matlamat/Hasil	: Untuk memahami cara untuk memanfaatkan perkara yang baik dalam sesuatu perhubungan.

Penerangan:

- Ingatkan pelajar bahawa membina hubungan adalah bukan sahaja mengenai membina persahabatan. Hubungan boleh dibina melalui pelbagai aktiviti atau peristiwa-peristiwa yang membawa kepada sesuatu yang baik.
- Minta pelajar untuk melengkapkan nota edaran 6.
- Kemudian, minta pelajar untuk mengangkat tangan mereka untuk mengemukakan cadangan mereka. Gunakan tajuk-tajuk dalam nota edaran sebagai garis panduan (disenaraikan seperti di bawah) :
 - Nyatakan satu kelab yang anda ingin sertai.
 - Nyatakan satu cara anda boleh membantu sekolah.
 - Nyatakan satu kumpulan yang ingin anda sertai dan menjadi sebahagian daripadanya.
 - Nyatakan satu sukan yang anda gemari atau yang ingin anda sertai.
 - Nyatakan satu cara anda boleh mendapat lebih banyak kelebihan daripada kumpulan tutor.
 - Mengapakah anda merasakan menjadi sebahagian daripada kumpulan yang berbeza membantu anda untuk menghadapi kehidupan sekolah dengan lebih baik?

Penggayaan Aktiviti :

Minta pelajar untuk membuat ikrar untuk menjalankan salah satu perkara yang terdapat dalam senarai.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk melengkapkan nota edaran 6. Jika mereka buntu, cadangkan kelab-kelab dan aktiviti yang dapat memenuhi minat mereka.

Pendapat pelajar :

Jika seseorang pelajar itu terpinggir dari segi sosial, mereka mungkin tidak mempunyai keyakinan untuk menyertai kelab atau aktiviti baru. Beri sokongan kepada mereka dengan menemani pelajar terbabit untuk menghadiri sesi pertama kelab yang diminati. Sekiranya pelajar tersebut berasa sangat gementar untuk menyertai kumpulan yang baru, mereka boleh digalakkan untuk membantu di perpustakaan atau di pejabat sekolah - hal ini boleh meningkatkan keyakinan mereka dan memberi mereka pengalaman yang baru.

KEPUNYAAN: MANFAATKAN PERKARA YANG BAIK DALAM SESUATU PERHUBUNGAN

Nota edaran 6: Menggunakan nota edaran ini, fikirkan aktiviti dan dan program yang boleh anda sertai di sekolah dan komuniti setempat.

1. Nyatakan satu cara anda boleh membantu sekolah.

2. Nyatakan satu kelab yang anda ingin sertai.

3. Nyatakan satu kumpulan yang ingin anda sertai dan menjadi sebahagian daripadanya.

4. Nyatakan satu sukan yang anda gemari atau yang ingin anda sertai.

5. Mengapakah anda merasakan menjadi sebahagian daripada kumpulan yang berbeza membantu anda untuk menghadapi kehidupan sekolah dengan lebih baik?

6. Nyatakan satu cara anda boleh mendapat lebih banyak kelebihan daripada kumpulan tutor.

KEPUNYAAN: BERSAMA ORANG YANG BOLEH DIHARAPKAN

Aktiviti	: 7
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 7
Matlamat/Hasil	: Untuk mengenal pasti individu yang boleh diharapkan oleh pelajar

Penerangan :

- Menggunakan nota edaran 7, minta pelajar untuk menulis nama rakan-rakan yang mereka boleh harapkan di dahan-dahan pokok dan nama orang-orang dewasa yang boleh mereka harapkan pada akar-akar pokok tersebut.
- Bahan ini boleh diwarnakan dan dijadikan poster.
- Tanyakan kepada pelajar bagaimana orang-orang ini dapat membantu memberikan sokongan kepada mereka untuk menempuhi masa-masa yang sukar.
- Bolehkah mereka memikirkan cara orang-orang ini dapat membantu mereka berhadapan dengan masalah dan memberikan sokongan kepada mereka ketika mereka memerlukan?

Pengayaan aktiviti :

Lukis pokok yang besar di atas carta dan tuliskan bersama pelajar tempat-tempat yang mereka boleh pergi untuk mendapatkan sokongan.

Sesi individu :

Guna nota edaran 7 yang mempunyai gambar pokok untuk pelajar menamakan rakan-rakan mereka dan orang lain yang boleh mereka harapkan di sekolah. Jika pelajar tersebut buntu, cadangkan kepadanya nama pelajar lain yang dilihat boleh memberi sokongan, mudah didekati dan boleh diharapkan di dalam kelas tutor tersebut.

Pendapat pelajar :

Pelajar yang terpinggir dari segi sosial memerlukan bantuan untuk melengkapkan nota edaran ini. Bantu mereka dan cadangkan nama-nama pelajar dan orang dewasa lain yang boleh membantu dan yang boleh mereka harapkan.

KEPUNYAAN: BERSAMA ORANG YANG BOLEH DIHARAPKAN

Nota edaran 7: Menggunakan nota edaran yang diberikan, tuliskan nama rakan-rakan dan nama orang dewasa yang boleh anda harapkan pada akar pokok tersebut.

Nama Rakan-Rakan	
1.	
2.	
3.	
4.	
Nama Orang Dewasa	
1.	
2.	
3.	
4.	

KEPUNYAAN: PERHUBUNGAN JUGA MELIBATKAN TANGGUNGJAWAB DAN KEWAJIPAN

Aktiviti	: 8
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 8 dan contoh aktiviti 8
Matlamat/Hasil	: Untuk menjelaskan bagaimana dengan mempunyai tanggungjawab dan kewajipan boleh membuatkan pelajar mempunyai semangat kekitaan

Penerangan :

- Pelajar perlu menyenaraikan tanggungjawab mereka dalam setiap bulatan.
 - Bulatan satu: Tanggungjawab untuk diri sendiri – memberus gigi, tidur dan makan
 - Bulatan dua: Tanggungjawab di sekolah – menepati masa, menjaga kebersihan, kemas, diam ketika sesi pembelajaran
 - Bulatan tiga: Tanggungjawab kepada keluarga – membersihkan pinggan-mangkuk, mengemas bilik sendiri, menjaga adik-adik
 - Bulatan empat: Tanggungjawab di kawasan kejiranan – tidak membuat bising, menjaga kebersihan
 - Bulatan lima: Tanggungjawab kepada dunia - tidak melakukan pencemaran, tidak membazirkan tenaga elektrik

- Tanyakan kepada pelajar-pelajar soalan-soalan berikut:
 - Mengapakah tanggungjawab itu penting?
 - Bagaimanakah rasanya jika anda mempunyai tanggungjawab?
 - Apakah yang akan berlaku jika anda tidak bertanggungjawab atau lupa akan tanggungjawab anda?
 - Bagaimanakah rasa bertanggungjawab membantu anda mempunyai rasa kekitaan?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar memikirkan sesuatu yang ingin mereka ubah di dunia dan apakah tindakan khusus yang mereka boleh ambil untuk mengubahnya. Sebagai contoh, pelajar boleh melukis poster mengenai membawa kenderaan melebihi had laju, petisyen mengenai kitar semula,

menulis surat aduan kepada pihak atasan mengenai sesuatu perkara yang tidak memuaskan hati mereka misalnya harga makanan di kantin yang mahal dan sebagainya.

Sesi individu

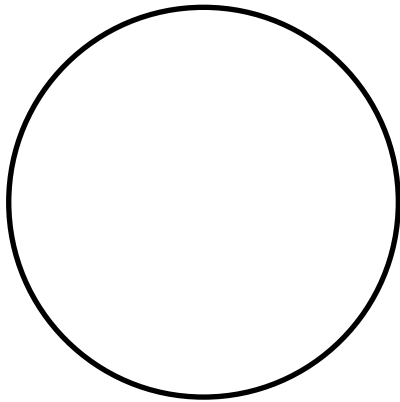
Menggunakan nota edaran 8, bantu pelajar untuk memikirkan tanggungjawab mereka dan adakan perbincangan dengan mereka menggunakan soalan di atas.

Pendapat pelajar :

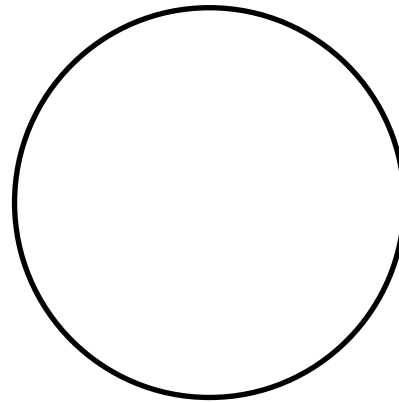
Semasa aktiviti ini dijalankan, adalah penting untuk tutor memberikan sokongan kepada pelajar-pelajar yang bekerja pada usia muda dan perlu memikul beban yang berat untuk menjaga ahli-ahli keluarga mereka, misalnya. Mereka ini juga mungkin pelajar yang mengalami trauma dan berasa sukar untuk berhadapan dengan organisasi dan tanggungjawab yang sangat sukar untuk dipikul. Jadi, adalah penting untuk menyokong pelajar-pelajar ini semasa aktiviti ini sedang berlangsung dan beri mereka peluang untuk bercakap dengan tutor mereka apabila kelas tutor telah tamat.

KEPUNYAAN: PERHUBUNGAN JUGA MELIBATKAN TANGGUNGJAWAB DAN KEWAJIPAN

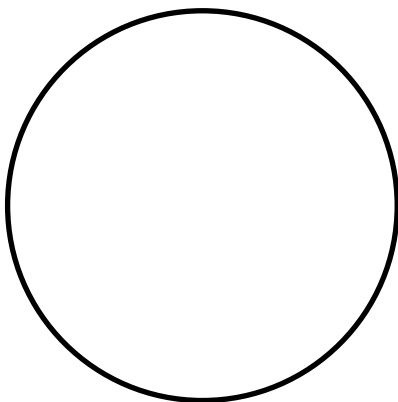
Aktiviti 8: Menggunakan bulatan-buatan berikut, fikirkan tanggungjawab-tanggungjawab berbeza yang anda miliki dalam kehidupan anda.



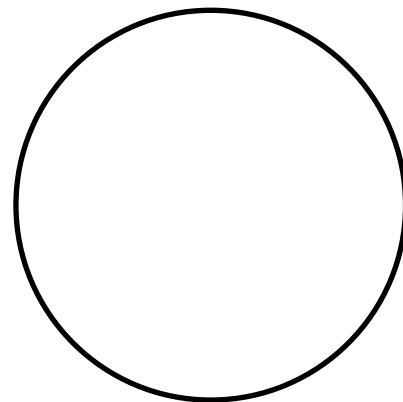
Tanggungjawab saya terhadap diri sendiri



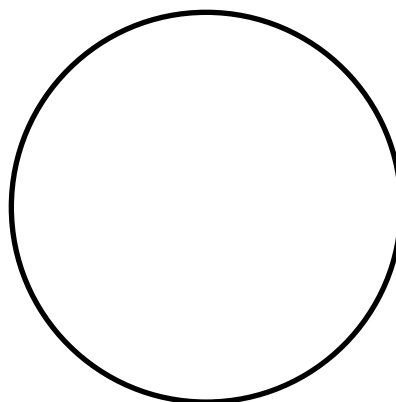
Tanggungjawab saya terhadap sekolah



Tanggungjawab saya terhadap keluarga



Tanggungjawab saya terhadap jiran



Tanggungjawab saya terhadap dunia

KEPUNYAAN: PERHUBUNGAN JUGA MELIBATKAN TANGGUNGJAWAB DAN KEWAJIPAN

Aktiviti 8: Menggunakan bulatan-buatan berikut, fikirkan tanggungjawab-tanggungjawab berbeza yang anda miliki dalam kehidupan anda.

Contoh



Tanggungjawab saya terhadap diri sendiri



Tanggungjawab saya terhadap sekolah



Tanggungjawab saya terhadap keluarga



Tanggungjawab saya terhadap jiran



Tanggungjawab saya terhadap dunia

KEPUNYAAN: FOKUSKAN KEPADA TEMPAT DAN PERISTIWA YANG BAIK

Latihan	: 9
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Foto kegemaran yang dimuat turun ke dalam tablet komputer, gambar yang dipotong daripada majalah untuk menghasilkan kolaj
Matlamat/Hasil	: Untuk menjelaskan konsep <i>'safe anchor'</i> dan menggalakkan pelajar untuk melihatnya apabila mereka tertekan dan tidak gembira.

Penerangan :

- Jelaskan kepada pelajar mengenai konsep *'safe anchor'* iaitu yang merujuk kepada apa jua gambar atau gambaran tentang memori atau tempat yang digemari dan apabila pelajar mengimbas semula *'safe anchor'* ini, ianya akan membantu mereka berasa selamat, tenang dan lebih resilien.
- Minta pelajar untuk berfikir tentang memori yang menggembirakan di mana mereka berasa tenang dan selamat. Memori itu boleh berkaitan benda, tempat, orang, haiwan atau sesuatu yang lain.
- Minta pelajar menghasilkan hasil kerja yang menggambarkan memori mereka menggunakan gambar majalah atau gambar yang mereka dapati daripada Internet.
- Minta pelajar untuk menghasilkan gambar-gambar dalam bentuk kolaj.
- Apabila mereka telah mencipta *'safe anchor'* mereka, minta pelajar untuk menutup mata dan menggambarkan memori tersebut supaya mereka dapat melihatnya dalam fikiran mereka.
- Tanyakan kepada mereka bagaimanakah perasaan mereka.
- Galakkan pelajar untuk membawa gambar ini bersama-sama mereka supaya apabila mereka berasa tertekan, mereka boleh melihat gambar yang boleh membantu mereka berasa tenang, selamat dan bahagia.
- Jelaskan kepada pelajar bahawa gambar-gambar ini boleh digunakan pada bila-bila masa yang mereka perlukan untuk berasa tenang atau mengurangkan tekanan.

Pengayaan aktiviti :

Galakkan pelajar untuk menghasilkan kolaj yang besar mengenai kenangan-kenangan yang baik secara bersama.

Sesi individu :

Aktiviti ini boleh dijalankan ketika sesi individu. Pelajar mungkin memerlukan bantuan untuk memikirkan memori bahagia dan mencari gambar yang mewakili memori mereka.

Pendapat pelajar :

Sesetengah pelajar mungkin memerlukan sokongan perseorangan daripada tutor untuk memikirkan memori yang indah. Adalah penting untuk menyedari bahawa sesetengah pelajar tidak boleh menggambarkan imej. Walaubagaimanapun, jika mereka mempunyai gambar untuk dilihat, ianya akan memberi hasil yang sama sepertimana mereka menggambarkan '*safe anchor*' mereka.

KEPUNYAAN: MENKKAJI SALASILAH ATAU ASAL USUL KELUARGA

Aktiviti	: 10
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Pen marker, kertas, pembaris atau tablet komputer, nota edaran 10
Matlamat/Hasil	: Membantu pelajar memahami asal usul mereka dengan membuat gambaran salasilah keluarga.

Penerangan :

- Tunjukkan cara membuat salasilah keluarga kepada pelajar.
- Untuk menjadikannya lebih mudah, minta pelajar untuk menghadkan salasilah mereka hanya kepada nenek dan datuk mereka.
- Pelajar boleh menggunakan bentuk yang berbeza seperti bentuk tangga atau pokok di mana setiap dahan dikhususkan untuk setiap ahli keluarga.
- Minta pelajar untuk memulakan dengan menulis nama mereka di permulaan pokok tersebut kemudian nama adik beradik mereka sebaris dengan nama mereka.
- Masukkan nama ibu bapa dan penjaga di lapisan pertama. Kemudian masukkan nama ibu saudara, bapa saudara dan sepupu di lapisan kedua. Kemudian, masukkan nama nenek dan datuk pada lapisan ketiga.
- Tanyakan kepada pelajar adakah mereka ingin menambah nama individu lain pada pokok mereka – nama mana-mana rakan atau jiran yang rapat dengan mereka seperti keluarga.
- Sesudah siap pokok-pokok tersebut, galakkan pelajar untuk membentangkannya kepada seluruh kelas dengan menceritakan ahli keluarga yang mereka ada.
- Tanyakan kepada pelajar sama ada mereka berasa bangga apabila bercakap atau berfikir tentang keluarga atau kawan-kawan mereka atau adakah pelajar berasa susah untuk melakukan aktiviti tersebut kerana terdapat ahli keluarga yang tidak terlalu mereka kenali.
- Akhir sekali, setakat manakah mereka memikirkan kepentingan keluarga dan rakan-rakan dalam membantu mereka menghadapi cabaran hidup dan berapa banyak sokongankah yang mereka perlukan daripada keluarga mereka.

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk menemu bual ahli keluarga mereka untuk mengetahui tentang latar belakang mereka dan bentangkannya di dalam kumpulan tutor.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk membina salasilah keluarga mereka mengikut garis panduan di atas.

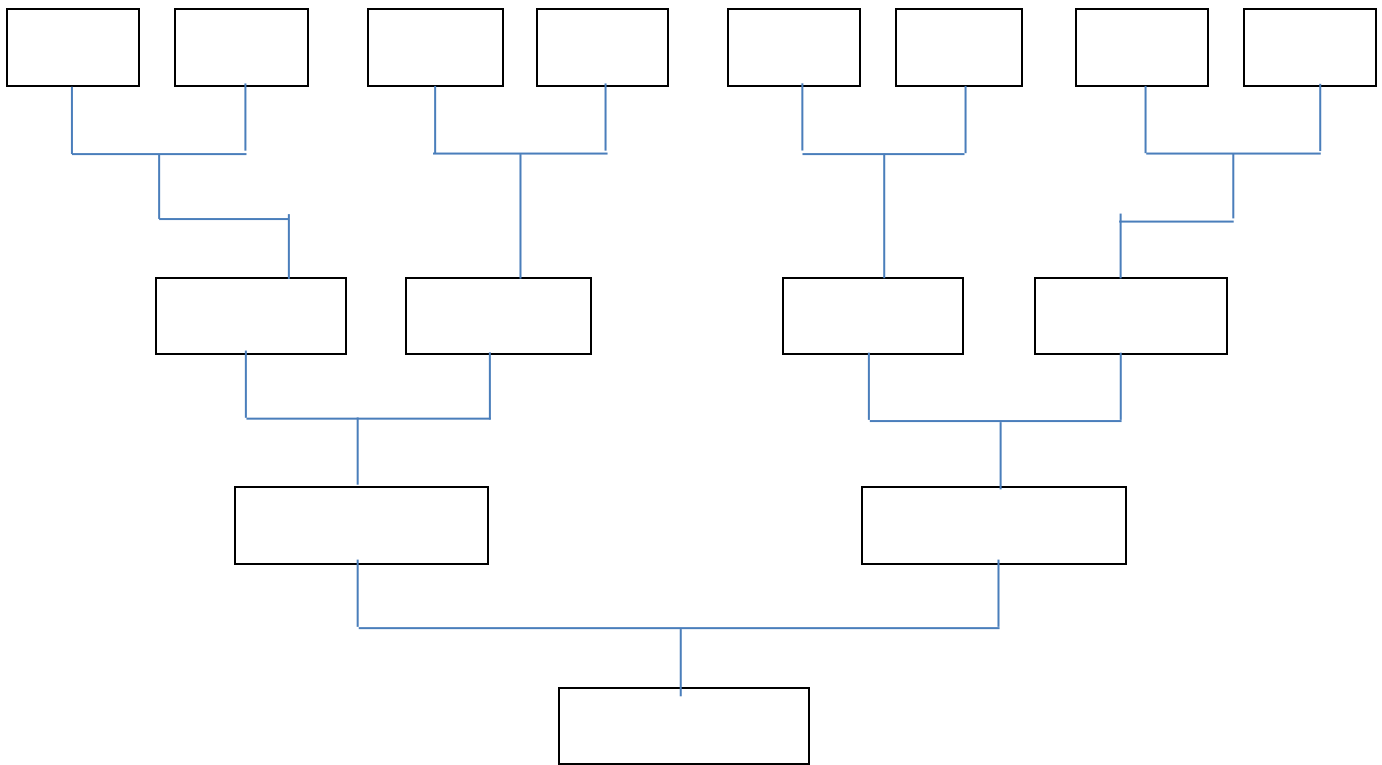
Pendapat Pelajar :

Sesetengah pelajar mempunyai keluarga yang kecil. Galakkan mereka untuk memasukkan nama jiran-jiran dan kawan-kawan mereka. Terdapat juga pelajar yang mungkin dalam penjagaan keluarga angkat dan sebagainya. Adalah sangat penting untuk menyokong pelajar yang mempunyai latar belakang sebegini apabila menjalankan aktiviti ini.

KEPUNYAAN: MENGAJI SALASILAH ATAU ASAL USUL KELUARGA

Nota edaran 10

SALASILAH KELUARGA SAYA



KEPUNYAAN: MENCIPTA PENGALAMAN BARU

Aktiviti	: 11
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 11
Matlamat/Hasil	: Untuk menggalakkan pelajar menetapkan satu cabaran untuk diri mereka yang akan memberikan mereka pengalaman yang baik

Penerangan :

- Minta pelajar untuk menetapkan satu cabaran untuk diri mereka dan menjalankannya sebelum tamat penggal persekolahan.
- Minta pelajar menulis ikrar yang ditandatangani oleh saksi (contoh: tutor).
- Minta pelajar untuk memecahkan cabaran itu kepada bahagian-bahagian kecil dan menuliskan secara berperingkat perkara yang akan mereka lakukan dan cara mereka akan melakukannya.

Pengayaan aktiviti

Minta pelajar menulis diari biasa atau blog secara tetap sepanjang tempoh masa melalui cabaran tersebut.

Sesi individu :

Bantu pelajar untuk menetapkan satu cabaran untuk mereka hadapi dan untuk menyelesaikannya secara langkah demi langkah.

Pendapat Pelajar :

Sesetengah pelajar mungkin tidak mempunyai keyakinan diri untuk mencari dan berfikir tentang sesuatu cabaran yang akan memberi mereka pengalaman yang baik. Sebagai tutor, gunakan pengetahuan anda tentang apa yang pelajar suka dan tidak suka untuk membantu mereka menetapkan satu cabaran yang boleh dicapai dan dapat membantu mereka menjadi bertambah yakin.

KEPUNYAAN: MENCIPTA PENGALAMAN BARU

Nota edaran 11: Menggunakan nota edaran 11, tetapkan satu cabaran untuk diri anda yang akan dicapai pada akhir penggal persekolahan.

Nama
Saya mencabar diri saya untuk
..... yang akan diselesaikan
pada akhir penggal persekolahan.

Ditandatangani oleh,

Tutor Kelas

Saya akan melengkapkan ikrar yang dibuat oleh :
Peringkat pertama
Peringkat kedua
Peringkat ketiga

KEPUNYAAN: MEMBINA PERSAHABATAN DAN BERGAUL DENGAN PELAJAR LAIN

Aktiviti	: 12
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 12
Matlamat/Hasil	: Untuk mengenali pelajar-pelajar lain dalam kumpulan tutor dan aktiviti kegemaran mereka.

Penerangan :

- Beri satu salinan nota edaran 12 kepada setiap orang pelajar.
- Minta pelajar untuk bergerak di sekitar bilik tutor dan mencari seseorang yang memenuhi setiap kriteria.
- Apabila mereka telah menandakan semua kotak, minta mereka menjerit 'Bingo!'.
- Bincangkan sebagai satu kumpulan jika mereka terkejut dengan maklumat yang baru diketahui tentang pelajar lain dalam kumpulan tutor tersebut.
- Adakah anda mempunyai minat untuk turut melakukan apa yang orang lain gemar lakukan?
- Adakah di antara minat tersebut yang boleh anda jalankan bersama-sama pelajar lain dalam kumpulan tutor anda?
- Mengapakah dengan mempunyai minat yang berbeza dapat membantu anda berasa lebih resilien dan dapat mengatasi segala kesusahan dan cabaran dengan lebih baik?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk membahagikan kumpulan kepada beberapa pasangan. Masing-masing mempunyai lima minit untuk mengetahui tentang pasangan mereka. Kemudian, minta setiap pelajar untuk memberitahu kepada kelas aktiviti kegemaran pasangan mereka.

Sesi individu :

Duduk bersama pelajar dan tanyakan kepada mereka soalan tentang aktiviti kegemaran mereka. Beri mereka pujian dan tunjukkan minat terhadap kemahiran, bakat dan minat mereka.

Pendapat pelajar :

Sesetengah pelajar mungkin tidak yakin akan kebolehan mereka dalam sesuatu aktiviti. Tutor memainkan peranan dengan memberikan sokongan kepada pelajar yang kurang berkeyakinan diri ini dengan memberitahu kepada pelajar tersebut kebolehan diri mereka.

KEPUNYAAN: MEMBINA PERSAHABATAN DAN BERGAUL DENGAN PELAJAR LAIN

Nota edaran 12: Personaliti rakan sekelas anda yang menarik dalam helaian 'Bingo' kumpulan tutor anda.

Seseorang yang bermain papan selaju	Seseorang yang menari tarian jalanan (<i>street dances</i>)
Seseorang yang mempunyai blog fesyen	Seseorang yang membuat kek cawan
Seseorang yang menyelam skuba	Seseorang yang menunggang basikal khas untuk tunggangan lasak (<i>mountain bike</i>)
Seseorang yang menyanyi	Seseorang yang bermain dalam kumpulan muzik
Seseorang yang bermain dalam kumpulan muzik	Seseorang yang bermain ragbi
Seseorang yang menulis skrip komik	Seseorang yang boleh menari <i>break dance</i>
Seseorang yang menunggang kuda	Seseorang yang membuat animasi
Seseorang yang membuat filem	Seseorang yang menulis novel
Seseorang yang mendaki bukit	Seseorang yang berkebun
Seseorang yang suka memerhati burung	Seseorang yang membuat roti
Seseorang yang menjahit	Seseorang yang berkayak
Seseorang yang berenang	Seseorang yang melukis
Seseorang.....	Seseorang.....

BAHAGIAN 3: PEMBELAJARAN

PEMBELAJARAN: MENJADIKAN KEHIDUPAN DI SEKOLAH LEBIH BAIK

Aktiviti	: 1A dan 1B
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 1A dan 1B
Matlamat/Hasil	: Untuk pelajar memikirkan cara mereka boleh menjadikan kehidupan mereka di sekolah lebih baik dan perkara yang perlu dilakukan untuk memastikan mereka mempunyai pengalaman yang baik semasa di sekolah.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk menulis pada nota edaran 1A tentang semua perkara yang boleh membuatkan mereka menghadapi hari yang paling teruk di sekolah.
- Selepas pelajar menyiapkan nota edaran tersebut, minta pelajar memberitahu kepada pelajar lain contoh hari yang paling teruk yang mereka pernah alami di sekolah.
- Bahagikan papan putih kepada dua kolum. Dalam kolum pertama, senaraikan perkara – perkara yang menyebabkan mereka berasa teruk.
- Dalam kolum kedua, minta pelajar menulis cadangan bagaimana mereka boleh menyelesaikan keadaan tersebut.
- Kemudian pada akhir sesi, ulang semula cadangan bagaimana mereka boleh membuat kehidupan mereka di sekolah lebih efektif.

Pengayaan Aktiviti

Minta pelajar menulis satu buku log yang menceritakan satu perkara baik dan satu perkara buruk yang berlaku setiap hari di sekolah selama dua minggu. Pada akhir dua minggu tersebut, senaraikan semua perkara yang baik dan buruk. Adakah terdapat persamaan atau perbezaan? Apakah yang menjadikan hari itu hari yang baik dan perkara yang boleh anda lakukan supaya dapat menjalani hari yang baik di sekolah pada setiap hari.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk menyiapkan latihan di atas. Aktiviti ini boleh dilakukan dengan tutor memberikan sokongan atau mencadangkan idea kepada pelajar secara berseorangan. Galakkan pelajar berfikir tentang cara mereka boleh membuat hari mereka di sekolah menjadi lebih baik dan menetapkan perkara yang perlu diutamakan.

Pendapat pelajar:

Aktiviti ini seharusnya menjadi aktiviti yang menyeronokkan. Beritahu pelajar bahawa tidak mengapa untuk melakukan kesalahan dan itulah tujuan latihan ini dijalankan iaitu untuk menggalakkan mereka untuk berfikir bagaimana mereka boleh mempunyai pengalaman sekolah yang lebih baik.

PEMBELAJARAN: MENJADIKAN KEHIDUPAN DI SEKOLAH LEBIH BAIK

Nota edaran 1A: Senaraikan semua perkara yang boleh membuatkan mereka menghadapi hari yang paling teruk di sekolah.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Nota edaran 1B: Dengan menggunakan dua kolom, senaraikan situasi-situasi yang menyebabkan hari persekolahan pelajar menjadi pengalaman yang buruk dan dalam kolom kedua senaraikan cara penyelesaian bagi memperbaiki situasi tersebut.

Situasi yang menyebabkan hari persekolahan anda menjadi pengalaman yang buruk	Cara – cara untuk menyelesaikan situasi tersebut

PEMBELAJARAN: MERANCANG KARIER ATAU PERJALANAN HIDUP

Aktiviti : 2

Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Nota edaran 2, pen atau tablet komputer

Matlamat/Hasil : Untuk menggalakkan pelajar berfikir ke hadapan.

Untuk menggalakkan pelajar berasa bertanggungjawab terhadap kerja sekolah dan kehidupan di sekolah.

Untuk menggalakkan pelajar berfikir tentang masa depan yang mereka inginkan.

Penerangan :

- Dengan menggunakan nota edaran 2, minta pelajar menjawab soalan berikut;
 - Apakah kemahiran anda?
 - Apakah yang anda ingin tambah baik dalam diri anda?
 - Apakah cita- cita utama anda?
 - Ke manakah anda rasa arah tuju anda dalam kehidupan?
- Apabila selesai menjawab soalan-soalan tersebut, minta mereka untuk berkongsi dengan seluruh kelas tentang jawapan mereka.

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk melakarkan laluan kerjaya mereka. Minta pelajar untuk membuat kajian tentang kerjaya yang mereka pilih dan mencari maklumat tentang kelayakan dan pengalaman yang diperlukan untuk membolehkan mereka mempunyai kerjaya tersebut. Dengan melukis satu carta aliran, minta pelajar untuk merancang laluan kerjaya mereka bermula dengan tahun mereka bersekolah, peperiksaan yang mereka perlu lulus, gred yang perlu mereka capai , kursus yang akan dipelajari ketika melanjutkan pelajaran serta pengalaman kerja yang mereka perlukan untuk mencapai kerjaya impian mereka.

Sesi individu :

Dengan menggunakan nota edaran 2, bantu dan galakkan pelajar mengisi dan menjawab soalan–soalan di atas.

Pendapat pelajar :

Dorong pelajar untuk mencapai cita- cita mereka walaupun cita-cita mereka itu seperti tidak realistik dan raikan idea-idea mereka.

PEMBELAJARAN: MERANCANG KARIER ATAU PERJALANAN HIDUP

Nota edaran 2: Dengan menggunakan garis masa, jawab soalan–soalan berikut.

APAKAH YANG ANDA INGIN CAPAI DARI ASPEK KERJA SEKOLAH ATAU KEHIDUPAN ANDA?

Pada akhir tahun	7	8	9	10	11
Matlamat pendidikan					
Matlamat kesihatan					
Matlamat hidup/peribadi					

PEMBELAJARAN: MEMBANTU PELAJAR MENGURUS DIRI SENDIRI

Aktiviti	: 3
Anggaran masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 3/ tablet komputer
Matlamat/Hasil	: Menggalakkan pelajar meneroka cara untuk menjadi lebih terurus dan bagaimana kualiti tersebut membantu mereka menjadi lebih resilien.

Penerangan :

- Menggunakan kajian kes, minta pelajar untuk menyenaraikan tugas-tugas yang mereka perlu lakukan.
- Rancang bagaimana dan bila mereka akan melakukan tugas-tugas tersebut mengikut tarikh dan masa.
- Tanyakan kepada pelajar mengapa mereka menguruskan tugas-tugas tersebut sebegitu.
- Apakah tugas –tugas yang tidak dapat dilakukan dan mengapa?
- Kemudian, bincangkan di dalam kelas.
- Adakah mudah untuk mengurus sendiri?
- Apakah perkara-perkara yang perlu mereka urus? - pakaian sekolah, duit makan, kerja sekolah,
- Adakah mudah untuk menjadi terurus atau adakah ianya sesuatu yang mereka perlu pelajari?
- Bagaimanakah dengan menjadi terurus membantu anda menghadapi sesuatu tugasan dan membuatkan anda berasa kurang tertekan?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk menyenaraikan segala aktiviti yang telah mereka uruskan pada minggu tersebut ke dalam diari. Adakah terdapat perkara yang mereka terlupa lakukan dan apakah akibatnya? Adakah pada kesudahannya mereka berasa tertekan kerana tidak berjaya menguruskan perkara-perkara tersebut?

Sesi individu :

Aktiviti di atas boleh dijalankan ketika sesi individu. Pelajar mungkin memerlukan pertolongan, terutamanya jika mereka mempunyai masalah menguruskan diri sendiri.

Pendapat pelajar :

Pelajar kurang upaya mungkin berasa sukar untuk mengurus sesuatu, maka aktiviti ini perlu dibincangkan secara tertutup agar pelajar tidak berasa kekurangan dan malu.

PEMBELAJARAN: MEMBANTU PELAJAR MENGURUS DIRI SENDIRI

Nota edaran 3: Menggunakan kajian kes, buat satu senarai tentang semua perkara yang perlu dilakukan oleh pelajar supaya hari mereka di sekolah menjadi lebih terurus dan menjadi kurang tertekan.

Saya menghadapi hari yang paling buruk di sekolah! Saya telah terlewat bangun untuk ke sekolah. Saya boleh mendengar ibu dan abang saya menjerit-menjerit sesama sendiri di bawah. Kakak saya sedang berada di bilik mandi jadi saya tidak dapat memasukinya untuk mandi. Jadi, saya pun bersiap dengan cepat dan terpaksa memakai stoking yang berlainan pasangan kerana tidak dapat mencari stoking lain yang bersih. Apabila saya turun ke bawah untuk bersarapan, saya telah dimarahi kerana bangun lewat. Abang saya telah menghabiskan susu yang berbaki dan saya tidak dapat menikmati bijirin sarapan yang ada. Saya kemudiannya ingin mengambil pakaian untuk kelas Pendidikan Jasmani dan Kesihatan. Namun, pakaian itu masih basah dari semalam. Saya tidak dapat membawanya ke sekolah dan ibu sudah malas untuk mengingatkan saya tentang pakaian itu kepada saya kerana saya selalu menyumbatkannya ke dalam beg sekolah sebaik sahaja sesi subjek berkenaan berakhir. Selepas itu, saya ingin mencetak kerja sekolah Bahasa Inggeris saya tetapi mesin cetak tersebut pula tidak berfungsi dengan baik. Ia tidak dapat mencetak kerja sekolah saya. Ibu sudah mula memarahi saya dan memberitahu saya bahawa dia akan meninggalkan rumah dalam masa lima minit lagi dan sepatutnya saya telah mencetak kerja sekolah tersebut pada malam semalam. Saya tiada pilihan lain kecuali untuk mengambil beg saya yang saya tinggalkan di atas lantai pada malam semalam dan meninggalkan rumah untuk ke sekolah bersama ibu dan abang saya. Ibu memandu saya ke perhentian bas tetapi keadaan jalan raya sesak menyebabkan *mood* ibu berada dalam keadaan tidak baik. Dia terus memarahi saya kerana tidak menyediakan pakaian dan kerja sekolah saya pada malam sebelumnya. Dia juga melarang saya untuk bermain Xbox kerana saya telah berjaga lewat malam semalam untuk bermainnya.

Akhirnya, saya perlu keluar dari kereta dan berlari ke arah perhentian bas. Walaubagaimanapun, saya gagal menaiki bas tersebut kerana terlewat hanya seminit daripada menaikinya. Saya perlu menunggu selama 10 minit untuk bas yang seterusnya dan pastinya saya akan terlewat untuk ke sekolah. Saya berasa agak tidak selesa untuk menunggu di situ kerana terdapat sekumpulan lelaki yang sedang merokok dan menolak satu sama lain. Mereka terus-terusan menolak salah seorang daripada pelajar lelaki dalam kalangan mereka ke arah saya. Saya pun mula menjauhkan sedikit diri saya daripada mereka. Pelajar-pelajar lelaki itu mula berkata macam-macam atas tindakan saya itu. Akhirnya, bas yang ditunggu pun sampai. Saya menaiki bas tersebut dan pelajar-pelajar lelaki tersebut duduk di sebelah saya. Bagi

mengurangkan rasa kurang selesa, saya pun mencari alat pemain muzik saya di dalam beg untuk mendengar lagu tetapi saya baru sedar saya telah tertinggal alat itu di rumah. Pelajar-pelajar lelaki itu terus bertolakan antara satu sama lain dan mengejek-ngejek sesama mereka termasuk saya. Saya cuba untuk duduk di situ dan tidak menghiraukan mereka. Apabila bas itu berhenti di luar sekolah, saya bergegas berjalan kaki ke arah sekolah dan meninggalkan pelajar-pelajar lelaki itu di belakang saya. Guru yang menjaga pagar masuk sekolah pada hari itu telah ternampak kami dan memarahi kami kerana lewat ke sekolah. Dia berkata bahawa dia akan menulis nama kami dalam laporan atas kesalahan selalu datang lewat ke sekolah. Dia tidak perasan bahawa saya bukanlah salah seorang ahli dalam kumpulan pelajar-pelajar lelaki berkenaan. Dia pun turut menulis nama saya dalam laporan. Kemudian, saya perlu ke pejabat sekolah dan salah seorang kakitangan pejabat telah turut memarahi saya.

Selepas berurusan dengan pihak pejabat, saya bergerak ke makmal Sains dan ujian sedang dijalankan. Saya betul-betul telah terlupa mengenainya dan tidak bersedia untuk menjawabnya. Semua orang telah mula menjawab ujian tersebut. Guru saya telah memarahi saya kerana terlewat ke kelasnya. Dia juga memarahi saya kerana saya tidak mempunyai pen untuk menulis. Saya menjawab ujian itu dengan sangat teruk kerana tidak tahu jawapan untuk soalan-soalan tersebut. Saya pasti boleh menjawabnya dengan baik jika saya mengulang kaji pelajaran berkenaan.

Kelas seterusnya berjalan dengan agak baik. Saya hanya duduk di belakang kelas dan merenung jam kerana tidak sabar untuk menghabiskan kelas berkenaan. Saya berasa sangat lapar dan letih.

Pada waktu rehat, saya masih berasa letih dan lapar. Saya berasa tidak bersemangat pada hari itu kerana rakan baik saya tidak datang ke sekolah kerana menyertai satu lawatan. Rakan-rakan saya yang lain semuanya agak baik tetapi sesetengah daripada mereka suka menyakitkan hati saya dengan mengatakan saya seorang yang pemarah dan tidak pandai untuk berseronok. Kelas seterusnya ialah kelas Bahasa Inggeris dan guru saya telah menghukum saya kerana tidak menghantar kerja sekolah kepadanya. Saya menyalahkan diri saya kerana tidak mencetak kerja sekolah itu semalam.

Baki hari itu juga berjalan dengan sukar. Saya tidak dapat makan tengah hari dan berasa sangat letih. Saya berasa sukar untuk memberi tumpuan dalam kelas dan akhirnya hanya merenung ke arah jam. Guru Matematik saya memarahi saya kerana hanya merenung ke arah jam dan tidak menumpukan perhatian dalam kelasnya. Dia juga memarahi saya di hadapan seluruh kelas kerana saya gagal memberi jawapan kepada soalnya.

Subjek Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ialah subjek terakhir pada hari itu. Guru subjek tersebut, Cikgu Ali, tidak berasa gembira kerana saya tidak membawa pakaian saya dan memutuskan saya tidak akan menyertai pasukan bola keranjang sehingga saya menjadi lebih terurus. Saya berasa sangat kecewa kerana bola keranjang adalah satu sebab saya ingin ke sekolah. Akhirnya, waktu sekolah pun berakhir dan saya tidak sabar untuk pulang ke rumah untuk makan, tidur dan rehat serta menyiapkan senarai kerja sekolah yang panjang pada hari itu.

PEMBELAJARAN: MEMBERI PENEKANAN TERHADAP PENCAPAIAN

Aktiviti	: 4
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 4
Matlamat/Hasil	: Menggalakkan pelajar berasa gembira dengan pencapaian mereka dan menggunakan pencapaian mereka sebagai cara untuk membantu mereka menangani stres dan kesusahan.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk menyenaraikan pencapaian yang telah mereka capai dalam kehidupan mereka.
- Tuliskan pencapaian mereka di papan putih.
- Serahkan nota edaran kepada mereka dan minta mereka untuk menulis di dalam bingkai gambar semua perkara yang telah dicapai.
- Galakkan pelajar untuk menulis sebanyak yang boleh.
- Contoh pencapaian: Memasak, menulis, menghantar surat, bermain papan selaju.
- Tanyakan kepada pelajar adakah mudah untuk menyenaraikan pencapaian mereka?
- Adakah mereka berasa bangga dengan pencapaian mereka?
- Bagaimanakah dan mengapakah dengan mengingati pencapaian tersebut membantu pelajar menangani stres dan cabaran dalam kehidupan?

Pengayaan Aktiviti :

Adakan acara penyampaian hadiah dan berikan hadiah kepada semua pelajar atas segala pencapaian yang diperoleh sepanjang tahun tersebut. Galakkan pelajar untuk menyambut dan menikmati pencapaian mereka.

Sesi individu :

Menggunakan nota edaran 4, bincang bersama pelajar soalan-soalan di atas.

Pendapat pelajar :

Sesetengah pelajar mempunyai keyakinan diri yang rendah dan berasa sukar untuk meraikan pencapaian mereka. Aktiviti ini seharusnya merupakan aktiviti yang menyeronokkan agar pelajar berasa bangga dengan pencapaian mereka.

PEMBELAJARAN: MEMBERI PENEKANAN TERHADAP PENCAPAIAN

Nota edaran 4: Menggunakan nota edaran ini, fikirkan tentang pencapaian-pencapaian anda dan perkara-perkara yang membuat anda berasa bangga dalam kehidupan anda dan tuliskan dalam bingkai-bingkai gambar di bawah.

PEMBELAJARAN: MENGEMBANGKAN KEMAHIRAN HIDUP

Aktiviti	: 5
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 5
Matlamat/Hasil	: Untuk menggalakkan pelajar mengenal pasti kemahiran yang mereka ingin kembangkan.

Penerangan :

- Menggunakan nota edaran 5, minta pelajar membulatkan kemahiran hidup yang mereka sudah kembangkan.
 1. Memasak makanan.
 2. Menyiapkan keperluan sekolah.
 3. Membawa binatang peliharaan bersiar-siar.
 4. Mencuci baju.
 5. Memotong rumput di halaman rumah.
 6. Menyeterika baju.
 7. Menduduki peperiksaan.
 8. Membayar bil.
 9. Membeli pakaian.
 10. Membuat secawan teh.
 11. Membeli sepasang kasut baru.
 12. Menjaga binatang peliharaan dengan sendiri.
 13. Bangun dan pergi ke sekolah dengan sendiri.
 14. Menukar tayar basikal.
 15. Membeli makanan untuk keluarga.
- Bincangkan dengan pelajar mengapa mereka merasakan bahawa kemahiran hidup tersebut penting.
- Tanyakan kepada pelajar untuk memikirkan kemahiran hidup yang mereka ingin kembangkan.
- Rancang dan pecahkannya kepada langkah pencapaian yang lebih kecil tentang cara mereka mahu mengembangkan kemahiran hidup ini.

- Minta pelajar untuk menetapkan cabaran bersama kumpulan tutor mereka untuk mencuba kemahiran baru mereka.

Pengayaan aktiviti :

Fikirkan satu idea perniagaan dan mulakan perniagaan tersebut bersama kelas tutor.

Sesi individu

Menggunakan dua pen yang berbeza warna, minta pelajar untuk membulatkan kemahiran hidup yang mereka sudah miliki menggunakan satu pen berwarna dan dengan pen yang berbeza warna, bulatkan kemahiran hidup yang mereka ingin kembangkan.

Pendapat Pelajar

Jadikan aktiviti ini lebih menyeronokkan. Beritahu kepada pelajar tidak mengapa jika mereka tidak mempunyai kemahiran hidup seperti yang dinyatakan dalam senarai. Tujuan latihan ini adalah untuk menggalakkan pelajar berfikir tentang kemahiran yang mereka ingin kembangkan dan tidak berasa malu jika mereka masih lagi tidak memiliki kemahiran-kemahiran tersebut.

PEMBELAJARAN: MENGEMBANGKAN KEMAHIRAN HIDUP**Nota edaran 5: 'Bingo' Kemahiran Hidup**

Menggunakan nota edaran, jalan di sekeliling kelas dan cari pelajar yang boleh melakukan perkara berikut:

Membuat secawan teh.	Memasak hidangan untuk keluarga.	Membawa binatang peliharaan bersiar-siar.
Mencuci baju.	Menyiapkan beg sekolah.	Memotong rumput di halaman rumah.
Menyeterika baju.	Menulis cek.	Menduduki peperiksaan.
Membayar bil.	Pergi ke kedai dan membeli-belah untuk keluarga.	Membeli pakaian sendiri.
Menukar mentol lampu.	Bangun dan pergi ke sekolah dengan sendiri.	Membuat pembentangan.
Membuat kek.	Menanam pokok.	M dibaiki fuis.

PEMBELAJARAN: MELIBATKAN MENTOR UNTUK KANAK-KANAK

Aktiviti	: 6
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 6
Matlamat/Hasil	: Untuk menggalakkan pelajar menjadi seorang mentor atau mendapatkan sokongan dan pertolongan daripada seorang mentor.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk menjawab soalan-soalan pada nota edaran 6.

Jika anda seorang mentor:

- Jenis mentor yang bagaimanakah anda akan jadi?
- Kepada siapakah anda ingin memberi sokongan?
- Apakah maklumat yang anda ingin kongsi dengan seseorang?

Jika anda memerlukan seorang mentor:

- Siapakah mentor yang anda mahu?
- Seseorang yang boleh mengajar kemahiran baru kepada anda?
- Seseorang yang anda mahu ajak berbual atau keluar bersama-sama?
- Seseorang yang mendengar dan berada di samping anda?
- Bincangkan dengan pelajar mengapa mereka menganggap mentor itu penting.
- Tanyakan kepada pelajar mengapa dengan adanya seorang mentor akan membantu mereka menangani kesusahan dan cabaran-cabaran kehidupan sekolah dengan lebih baik?

Pengayaan aktiviti :

Perhatikan kemahiran yang perlu dikembangkan oleh pelajar untuk menjadi seorang mentor yang baik. Latih kemahiran tersebut semasa waktu tutor. Kemahiran itu mungkin dapat mengembangkan kemahiran komunikasi dan mendengar.

Sesi individu

Nota edaran ini boleh dibuat ketika sesi individu dengan menggunakan soalan-soalan daripada nota edaran untuk membincangkan idea.

Pendapat pelajar :

Galakkan pelajar untuk berfikir tentang seseorang yang mereka berasa selesa bersama, yang boleh memberi sokongan dan membantu mereka menangani kesusahan dan cabaran hidup.

PEMBELAJARAN: MELIBATKAN MENTOR UNTUK KANAK-KANAK

Nota edaran 6: Jawab soalan-soalan berikut.

Jika anda seorang mentor:

Jenis mentor yang bagaimanakah anda akan jadi?

Kepada siapakah anda ingin memberikan sokongan?

Apakah maklumat yang anda ingin kongsi dengan seseorang?

Jika anda memerlukan seorang mentor:

Siapakah mentor yang anda mahukan?

Adakah seseorang yang boleh mengajar kemahiran baru kepada anda?

Seseorang yang anda mahu ajak berbual atau keluar bersama-sama?

Adakah seseorang yang boleh mendengar dan berada di samping anda?

BAHAGIAN 4: DAYA TINDAK

DAYA TINDAK: MELIBATKAN MENTOR UNTUK KANAK-KANAK

Aktiviti	: 1
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Tuliskan kenyataan “Setuju” di atas satu kertas dan kenyataan “Tidak Setuju” di kertas yang lain dan letakkannya di bahagian-bahagian berlainan di dalam kelas.
Matlamat/Hasil	: Untuk menggalakkan pelajar berfikir tentang apa itu sempadan/batasan dan mengapa manusia mempunyai sempadan/batasan.

Penerangan :

- Baca satu kenyataan pada satu-satu masa dan minta pelajar untuk bergerak ke satu sudut bilik jika mereka bersetuju dan di sudut yang lain jika mereka tidak bersetuju.
- Apabila setiap pelajar telah bergerak ke tempat yang berbeza iaitu ke satu sudut atau sudut yang lain atau ke sudut tengah bilik, tanyakan kepada pelajar mengapa mereka memilih kedudukan tersebut dan sama ada mereka setuju atau tidak setuju dan mengapa.
- Apabila kumpulan tutor sudah selesai dengan latihan “Setuju” dan “Tidak Setuju”, tanyakan soalan di bawah:
 - Mengapakah anda berfikir manusia mempunyai sempadan/batasan?
 - Apakah fungsi sempadan/batasan?
 - Adakah sempadan/batasan anda berbeza dengan sempadan/batasan orang lain?
 - Mengapakah mempunyai sempadan/batasan itu penting?
 - Mengapakah anda perlu mempunyai sempadan/batasan?

Pengayaan aktiviti :

Dengan menggunakan klip video “Youtube”, lihat senario di mana karakter dalam video tersebut bertindak melangkaui sempadan/batasan dan bincangkan akibatnya.

Sesi Individu

Baca dan bincangkan helaian “Setuju” dan “Tidak Setuju” dengan pelajar.

Pendapat pelajar :

Pastikan anda tidak membuat pelajar berasa malu tentang sempadan mereka. Semua orang mempunyai sempadan yang berbeza. Sempadan seseorang dipengaruhi oleh didikan dan

perkara ini mungkin difikirkan oleh pelajar buat pertama kali. Mereka mempunyai pilihan untuk menentukan sempadan mereka sendiri. Sesetengah sempadan boleh berubah dan tidak tetap – bergantung kepada situasi dan keadaan.

DAYA TINDAK: MEMAHAMI SEMPADAN DAN MENGAWAL DIRI DARIPADA MELANGGAR ATAU MELANGKAUINYA.

Nota edaran 1

Kenyataan “Setuju” dan “Tidak Setuju”.

- Adakah boleh untuk menghadiri sekolah dengan memakai baju tidur?
- Adakah boleh untuk membawa binatang peliharaan ke sekolah?
- Adakah boleh untuk memanggil guru menggunakan nama pertama mereka?
- Adakah boleh untuk menjadikan guru sebagai rakan di media sosial?
- Adakah boleh untuk mengeluarkan kata-kata kesat kepada guru?
- Adakah boleh untuk mengadakan hubungan seks di sekolah?
- Adakah boleh untuk menghisap ganja di sekolah?
- Adakah boleh untuk menguap dan kelihatan bosan ketika sesi pembelajaran?
- Adakah boleh untuk mencuri daripada kawan?
- Adakah boleh untuk lewat selama 10 minit?
- Adakah boleh untuk curang dengan teman wanita atau teman lelaki kepada kawan baik anda?
- Adakah boleh untuk memukul seseorang jika mereka membuat anda sangat marah?
- Adakah boleh untuk memandu 50 batu sejam apabila had laju yang ditetapkan ialah 30 batu sejam?
- Adakah boleh untuk tidak memulangkan buku perpustakaan?
- Adakah boleh untuk menjerit atau menengking seseorang?
- Adakah boleh untuk membuat apa yang diarahkan oleh guru dengan tepat?

DAYA TINDAK: MENJADI BERANI**Aktiviti : 2A****Anggaran Masa : 20 minit****Bahan dan Peralatan : Nota edaran Daya Tindak 2A / tablet komputer****Matlamat/Hasil : Untuk meneroka bagaimana rasanya menjadi berani****Penerangan :**

- Dengan menggunakan nota edaran 2A, minta pelajar untuk menjawab soalan berikut.
- Apabila mereka telah selesai menjawab soalan, minta pelajar untuk memikirkan:
 - Jika anda ialah seorang adiwira, apakah kuasa yang anda ingin milik?
 - Apakah perkara yang boleh anda lakukan secara berbeza yang tidak dapat anda lakukan dahulu?
 - Bagaimanakah kuasa yang hebat dapat membantu anda untuk menjadi lebih berani?
 - Bagaimanakah kehidupan anda akan menjadi berbeza?
 - Mengapakah anda ingin memiliki kuasa tersebut?
 - Apakah yang dapat membantu anda menjadi lebih berani?
 - Bagaimanakah dengan menjadi berani dapat membantu anda menjadi lebih resilien?

Pengayaan Aktiviti :

Dengan menggunakan gambar selebriti atau idola yang diambil daripada bahan bacaan sejarah atau gambar ahli keluarga, kawan-kawan atau ahli sukan, minta pelajar untuk mengenal pasti yang mana satukah antara mereka yang dirasakan sebagai seorang yang berani. Apakah ciri-ciri atau kualiti yang membuatkan mereka berani? Apakah yang menjadikan mereka seorang idola yang baik?

Sesi individu :

Bantu pelajar mengisi nota edaran 2A. Menggunakan nota edaran tersebut, galakkan perbincangan bersama pelajar tentang menjadi berani dan berikan apa jua bentuk sokongan yang mereka perlukan supaya mereka berjaya memiliki kualiti ini.

Pendapat pelajar :

Sebahagian pelajar tidak mempunyai keyakinan diri untuk berasa berani. Elakkan daripada membuat pelajar berasa kekurangan jika mereka menghadapi masalah ketika aktiviti ini dijalankan. Bersikap lembut dan beri sokongan kepada pelajar supaya latihan tersebut dapat diteruskan secara neutral dengan memberi fokus kepada topik adiwira dan bagaimana jika mereka ialah seorang adiwira, mereka boleh menjadi lebih berani.

DAYA TINDAK: MENJADI BERANI

Nota edaran 2A

1. Apakah yang dapat membantu anda menjadi lebih berani?

2. Jika anda ialah seorang adiwira, apakah kuasa yang anda ingin miliki?

3. Mengapakah anda ingin memiliki kuasa tersebut?

4. Apakah perkara yang boleh anda lakukan secara berbeza yang tidak dapat anda lakukan dahulu?

5. Bagaimanakah kehidupan anda akan menjadi berbeza?

6. Bagaimanakah kuasa yang hebat dapat membantu anda untuk menjadi lebih berani?

7. Bagaimanakah dengan menjadi berani dapat membantu anda menjadi lebih resilien?

Aktiviti : 2B
Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Nota edaran 2B

Matlamat/Hasil : Untuk mengkaji tentang sifat berani

Penerangan :

- Minta pelajar untuk menyatakan alasan tentang mengapa situasi- situasi yang diberikan pada nota edaran 2B menunjukkan sifat keberanian.
- Kemudian, dengan meneliti nota edaran yang diberikan, minta pelajar untuk memberi contoh bilakah mereka perlu menjadi berani dan bagaimana sifat itu mempengaruhi perasaan mereka.
- Adakah menjadi berani membuatkan mereka berasa bangga? Adakah mereka berasa gembira apabila mempunyai keberanian untuk menjadi diri mereka sendiri?
- Adakah keberanian itu adalah tentang menjauhkan diri daripada sesuatu situasi ataupun melibatkan diri dalam pergaduhan?
- Bagaimanakah keberanian menolong anda mengatasi cabaran dalam kehidupan?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk melukis rangkaian gambar komik untuk menunjukkan waktu mereka berasa berani atau melakukan sesuatu tindakan yang berani.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk mengisi nota edaran yang diberikan dan bincangkan soalan di atas.

Pendapat pelajar :

Sesetengah pelajar tidak mempunyai keyakinan diri untuk menjadi berani. Elakkan daripada membuat pelajar berasa kekurangan jika mereka menghadapi masalah semasa membuat latihan tersebut. Bersikap lembut dan beri sokongan kepada pelajar. Minta mereka memberi contoh jika mereka menawarkan diri untuk menjawab soalan dan jalankan latihan itu secara neutral dengan memberi fokus kepada situasi dan sama ada situasi tersebut menunjukkan tindakan yang berani.

DAYA TINDAK: MENJADI BERANI**Nota edaran 2B**

<p>Tidak meminum minuman beralkohol walaupun sekumpulan orang yang anda temui cuba menawarkannya kepada anda.</p>	<p>Mempertahankan diri apabila dibuli.</p>	<p>Anda meminta supaya rakan anda yang mengacau seorang kanak-kanak supaya menghentikan perbuatan tersebut.</p>
<p>Mengatakan perkara yang benar apabila seseorang sedang disalahkan kerana kesalahan yang anda lakukan.</p>	<p>DAYA TINDAK: MENJADI BERANI</p>	<p>Tidak menghiraukan seseorang yang mengatakan perkara yang tidak baik.</p>
<p>Guru anda sedang memarahi seorang pelajar. Anda tahu bahawa pelajar itu tidak melakukan kesalahan dan anda cuba membelanya.</p>	<p>Anda berasa sangat takut untuk menaiki bas kerana seseorang di dalam bas tersebut suka mengejek anda. Walaubagaimanapun, anda tetap menaiki bas tersebut.</p>	<p>Tidak menghiraukan orang yang menjerit kepada anda.</p>

DAYA TINDAK: MENYELESAIKAN MASALAH**Aktiviti : 3A****Anggaran Masa : 20 minit****Bahan dan Peralatan : Nota edaran 3A1/ 3A2****Matlamat/Hasil : Untuk mengkaji cara untuk menyelesaikan masalah dan bagaimana ianya menjadikan pelajar lebih resilien****Penerangan :**

- Minta pelajar untuk memberikan contoh masalah (masalah yang diberikan tidak semestinya masalah sebenar mereka).
- Minta pelajar untuk mengisi nota edaran 3A1; masalah kecil ditulis pada beg yang kecil, masalah sederhana ditulis pada beg yang sederhana dan masalah yang besar ditulis pada beg yang besar.
- Kemudian, dengan menggunakan nota edaran 3A2, minta pelajar untuk berfikir bilakah mereka pernah menyelesaikan masalah mereka sendiri dan tuliskannya pada gambar belon tersebut.
 - Apakah yang menolong anda menyelesaikan masalah tersebut?
 - Adakah anda menyelesaikannya sendiri atau dengan bantuan orang lain?
 - Adakah anda memecahkan masalah itu kepada pecahan-pecahan yang kecil?
 - Apakah penyelesaian yang dapat anda fikirkan? Adakah terdapat penyelesaian lain? Apakah penyelesaian yang lain itu?
 - Bagaimanakah perasaan anda apabila menyelesaikan masalah tersebut?
 - Bagaimanakah dengan menyelesaikan masalah dapat membuat anda menjadi lebih resilien?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar yang sukarela untuk menyatakan contoh masalah yang mereka tulis pada nota edaran 3A dan minta mereka untuk menyelesaikan masalah tersebut secara berpasangan dan menyatakan kepada seluruh kelas cara mereka menyelesaikan masalah tersebut.

Sesi individu :

Bantu pelajar untuk mengisi kedua-dua nota edaran 3A dan 3B dan bantu pelajar dengan tugas tersebut. Bertimbang rasa dan beri sokongan kepada pelajar kerana mereka mungkin berasa tidak selamat dan malu.

Pendapat pelajar :

Elakkan menjadikan masalah itu terlalu peribadi. Elakkan daripada cuba untuk membetulkan masalah peribadi pelajar sebaliknya galakkan perbincangan itu kepada penyelesaian masalah dan mengapa ianya bagus untuk pelajar belajar menyelesaikan masalah. Kekalkan masalah itu sebagai neutral agar pelajar tidak berasa malu.

DAYA TINDAK: MENYELESAIKAN MASALAH

Nota edaran 3A1: Tuliskan contoh masalah kecil, sederhana dan besar pada kotak-kotak yang bersaiz kecil, sederhana dan besar, .



DAYA TINDAK: MENYELESAIKAN MASALAH

Nota edaran 3A2: Fikirkan tindakan semasa anda menyelesaikan masalah. Tuliskan pada ruangan tersebut.

1. Apakah yang menolong kamu menyelesaikan masalah tersebut? Apakah yang kamu lakukan?

2. Adakah kamu memecahkan masalah itu kepada pecahan-pecahan yang kecil?

3. Adakah kamu menyelesaikannya sendiri atau dengan bantuan orang lain?

4. Apakah perasaan kamu apabila kamu menyelesaikan masalah tersebut?

5. Apakah penyelesaian yang dapat kamu capai? Adakah terdapat penyelesaian alternatif?
Apakah penyelesaian alternatif itu?

Aktiviti : 3B
Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Nota edaran 3B /pen atau tablet komputer

Matlamat/Hasil : Untuk mengkaji tentang penyelesaian masalah dan mengapa ianya membuatkan pelajar lebih resilien.

Penerangan :

- Untuk aktiviti ini, pelajar akan memainkan watak sebagai penulis ruangan nasihat surat khabar atau majalah.
- Menggunakan empat contoh yang disediakan, minta pelajar untuk:
 - Membincangkan masalah.
 - Melihat perbezaan jalan yang boleh diikuti oleh seseorang.
- Minta pelajar untuk mempertimbang apakah yang akan terjadi kepada seseorang itu:
 - Jika mereka menceritakan masalah kepada ibu bapa?
 - Jika mereka menceritakan masalah kepada guru?
 - Jika mereka merancang untuk bergaduh?
 - Jika mereka tidak menceritakan masalah kepada sesiapa?
 - Jika mereka meneruskan kehidupan seperti biasa?
- Minta pelajar untuk berfikir siapakah yang mereka fikir orang yang terbaik untuk mereka bercakap apabila mereka mempunyai masalah?
- Bagaimanakah dengan mendapatkan nasihat dan pertolongan tentang sesuatu masalah dapat membantu mereka mengendalikan masalah itu dengan lebih baik dan menjadi lebih resilien?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk menulis ruangan masalah mereka sendiri. Pastikan mereka menulis senario mereka beserta jawapan dan nasihat yang terbaik untuk masalah tersebut.

Sesi individu :

Pilih senario untuk dibincangkan dengan pelajar. Biarkan mereka memikirkan nasihat yang terbaik yang boleh mereka berikan kepada individu yang menghadapi masalah itu dan tanyakan kepada mereka mengapa mereka memberi nasihat tersebut.

Pendapat pelajar :

Cuba untuk tidak menggalakkan pelajar untuk melihat masalah mereka sendiri. Jika pelajar berkongsi masalah sebenar mereka di dalam kelas, pastikan mereka disokong sepenuhnya. Jika

mereka memberitahu bahwa mereka menghadapi masalah yang serius, pastikan mereka berjumpa dengan mentor sekolah, Penolong Kanan Hal Ehwal Murid atau kaunselor sekolah.

DAYA TINDAK: MENYELESAIKAN MASALAH**Nota edaran 3B****Masalah 1**

Saya berasa sangat kecewa. Saya dan rakan saya bersekolah di sekolah yang sama dari sekolah rendah sehingga ke sekolah menengah. Kami sangat rapat sehinggalah munculnya orang ketiga yang ingin berkawan dengan kami. Dia tinggal berdekatan rumah rakan baik saya itu. Pada hujung minggu lepas, mereka telah keluar bersama-sama tanpa mengajak saya dan berbual tentangnya pada hari ini. Saya berasa sangat marah dan sedih kerana tidak diajak bersama. Saya tidak pasti apa yang rakan baru itu fikirkan tentang saya. Saya dapat merasakan bahawa saya tidak lagi diperlukan.

Masalah 2

Teman lelaki rakan baik saya sering cuba untuk memikat saya apabila rakan baik saya tiada. Saya cuba untuk tidak mempedulikannya tetapi rakan saya yang lain menyedari hal itu. Sekarang, lelaki itu menghantar pesanan ringkas kepada saya mengatakan dia ingin berjumpa dan dia tertarik dengan saya. Saya tidak mempedulikan pesanan ringkas itu tetapi saya berasa sangat bersalah. Saya tahu rakan baik saya akan berasa sangat sedih dan keliru. Dia mungkin akan terluka dan cemburu. Saya tidak tahu apa yang saya harus lakukan. Saya tidak ingin merosakkan hubungan persahabatan kami dan saya bimbang rakan baik saya akan berfikir bahawa saya cuba untuk memisahkannya daripada teman lelakinya.

Masalah 3

Pada suatu malam, saya terdengar ibu saya bercakap di telefon dengan seorang lelaki. Perbualan mereka kedengaran mesra dan ibu saya berkata bahawa dia sayang akan lelaki itu! Saya berasa sangat keliru. Adakah ibu saya curang dengan lelaki lain? Apakah yang ayah saya akan fikirkan dan lakukan sekiranya dia mengetahui hal ini? Ibu kelihatan sangat berbeza kebelakangan ini. Dia kelihatan lebih bahagia. Ayah saya pasti akan terluka sekiranya dia mengetahui ibu saya mempunyai hubungan dengan lelaki lain dan mereka mungkin akan berpisah dan bercerai. Saya buntu dan bimbang sehingga tidak dapat tidur. Saya tidak tahu sekiranya saya boleh memberitahu orang lain atau tidak kerana saya bimbang ayah saya akan mengetahuinya.

Masalah 4

Saya mempunyai seorang rakan yang telah lama saya kenali yang sering dibuli di sekolah. Dia tinggal berdekatan rumah saya dan kadangkala kami akan berjalan ke sekolah bersama-sama.

Dia tidak pernah bercerita perihalnya dibuli kerana saya merasakan mungkin dia berasa malu. Dia menjadi mangsa buli kerana latar belakang keluarganya dan keadaan rumahnya. Saya suka berkawan dengannya tetapi saya sangat takut akan pembuli-pembuli tersebut. Apabila mereka membulinya, saya akan lari dari situ kerana takut saya akan turut menjadi mangsa buli. Saya berasa sungguh keliru. Saya ingin membantunya tetapi saya juga takut saya juga akan dibuli. Apakah yang harus saya lakukan? Sekiranya saya memberitahu guru, beliau mungkin akan berjumpa pembuli-pembuli itu dan mengatakan bahawa saya telah memberitahunya tentang perbuatan mereka. Saya mungkin akan menjadi mangsa mereka selepas itu. Saya benci melihat rakan saya itu dibuli dan menghadapi kesusahan. Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan.

DAYA TINDAK: KONSEP MEMAKAI KACA MATA POSITIF

Aktiviti : 4

Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Nota edaran 4/pen atau tablet komputer

Matlamat/Hasil : Untuk membantu pelajar berfikir dengan lebih positif tentang kehidupan mereka dan bagaimana ianya boleh membuatkan mereka berasa lebih resilien.

Penerangan :

Menggunakan nota edaran 4, minta pelajar untuk menulis perkara-perkara berikut:

- Tiga perkara positif tentang diri sendiri.
- Tiga perkara positif tentang orang lain.
- Tiga perkara positif tentang situasi negatif yang berlaku tetapi ianya bertukar menjadi baik pada akhirnya.

- Apabila pelajar sudah mengisi nota edaran tersebut, tanyakan kepada mereka:
 - Apakah maksud orang yang positif?
 - Adakah mereka melihat kebaikan pada diri orang lain dalam mana-mana situasi tersebut?
 - Secara keseluruhannya, adakah mereka melihat kehidupan sebagai baik atau buruk?
 - Sekiranya perkara tidak baik berlaku, adakah mereka dapat menyedari bahawa mereka dapat mempelajari sesuatu daripadanya dan bagaimana ianya membantu mereka untuk menjadi seseorang yang lebih baik?
 - Bagaimanakah dengan menjadi positif dapat membantu mereka untuk menghadapi cabaran dalam hidup?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar menulis sebuah diari penghargaan dimana mereka menulis tiga perkara dalam sehari yang membuatkan mereka berasa bersyukur.

Sesi individu :

Bantu pelajar untuk mengisi nota edaran dan galakkan mereka untuk meneroka konsep tentang bagaimana perasaan positif dalam hidup dapat membuatkan mereka berasa bahagia dan menjadi lebih resilien.

Pendapat pelajar:

Jangan memaksa pelajar untuk berasa positif- adalah penting untuk mereka mendapat peluang untuk berbincang bagaimana rasanya menjadi positif. Tidak mengapa sekiranya pelajar tidak berasa positif – kerana ini hanyalah latihan untuk menggalakkan pelajar meneroka konsep itu sahaja.

DAYA TINDAK: KONSEP MEMAKAI KACA MATA POSITIF

Nota edaran 4: Menggunakan nota edaran ini, jawab soalan-soalan berikut.

Tulis tiga perkara positif tentang diri anda.	Tulis tiga perkara positif tentang orang lain.	
DAYA TINDAK: KONSEP MEMAKAI KACA MATA POSITIF		
Tulis tiga perkara positif tentang situasi negatif yang berlaku tetapi ianya bertukar menjadi baik pada akhirnya.	Sekiranya perkara tidak baik berlaku, adakah anda dapat menyedari bahawa anda dapat mempelajari sesuatu daripadanya dan bagaimana ianya membantu anda untuk menjadi seseorang yang lebih baik?	Secara keseluruhannya, adakah anda melihat kehidupan sebagai baik atau buruk?

DAYA TINDAK: MENYOKONG MINAT PELAJAR

Aktiviti	: 5A
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 5A/ tablet komputer
Matlamat/Hasil	:Untuk menggalakkan pelajar mengenal pasti dan mengembangkan minat mereka.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk mengisi nota edaran 5A dan tuliskan:
 - Minat mereka.
 - Bilakah mereka melakukan aktiviti tersebut?
 - Bagaimanakah mereka boleh mengembangkan minat mereka dengan lebih jauh?
 - Apakah langkah yang mereka perlu lakukan untuk mengembangkan minat mereka?
 - Namakan seseorang yang mempunyai kemahiran dalam melakukan aktiviti yang mereka minati tersebut.
 - Bagaimanakah orang tersebut dilatih dan menjadi berkemahiran dalam aktiviti tersebut?
 - Bagaimanakah beliau boleh membantu mereka mengembangkan minat tersebut?

Pengayaan aktiviti :

Berdasarkan tajuk nota edaran 5A, minta pelajar untuk mencipta blog atau diari untuk mencatat matlamat dan pencapaian mereka.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk mengisi nota edaran 5A untuk menggalakkan pelajar bercakap mengenainya dan mengembangkan minatnya.

Pendapat pelajar :

Sebahagian pelajar mungkin tidak mempunyai keyakinan yang tinggi untuk mengejar minat mereka. Adalah penting untuk mereka tidak berasa malu dengan minat mereka. Jika terdapat pelajar yang mahu berkongsi tentang minat mereka dalam kelas, beri galakan kepada pelajar tersebut dan elakkan daripada menghalang pelajar lain untuk membuat latihan tersebut secara bersendirian.

DAYA TINDAK: MENYOKONG MINAT PELAJAR

Nota edaran 5A: Jawab soalan berikut untuk membantu anda mengenal pasti minat anda.

Minat anda	
Bilakah anda melakukan aktiviti ini?	
Apakah langkah yang anda perlu lakukan untuk mengembangkan minat anda?	Langkah satu:
	Langkah dua:
	Langkah tiga:
Namakan idola anda yang mempunyai kemahiran untuk melakukan aktiviti tersebut.	
Bagaimanakah mereka dilatih dan menjadi mahir?	
Bagaimanakah mereka boleh membantu anda mengembangkan minat anda?	

DAYA TINDAK: MENYOKONG MINAT PELAJAR

Nota edaran 5B: Gunakan nota edaran yang diberikan untuk mengenal pasti minat anda.

1. Saya suka keluar dengan
2. Makanan yang saya suka masak ialah
3. Apabila saya melakukan perkara yang saya suka, saya akan berasa lebih gembira kerana
4. Jika saya mempunyai lebih banyak masa, saya akan
5. Aktiviti kegemaran saya ialah

DAYA TINDAK: MENENANGKAN DIRI

Aktiviti	: 6A
Anggaran masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 6A / tablet komputer
Matlamat /Hasil	:Untuk menggalakkan pelajar belajar cara-cara untuk berehat dan bertenang.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk mengisi nota edaran 6A. Minta mereka:
 - Membayangkan bahawa mereka menghadapi hari yang sibuk di sekolah dan berasa sedikit penat dan tertekan.
 - Fikirkan sesuatu yang mereka boleh lakukan sekarang bagi membantu mereka untuk menjadi lebih segar dan tenang.

Penggayaan aktiviti :

- Minta pelajar untuk menulis senarai muzik yang menenangkan.
- Minta pelajar untuk membincangkan mengapa mereka mengatakan bahawa muzik tersebut menenangkan serta mengapa mereka berfikir ianya penting untuk mereka mendengar muzik sebegitu apabila mereka menginginkan ketenangan.

Sesi individu :

Dengan menggunakan nota edaran 6A, galakkan pelajar untuk berfikir cara–cara untuk menenangkan diri mereka apabila tertekan.

Pendapat pelajar:

Sesetengah pelajar tidak tahu untuk mengawal diri dan bertenang. Latihan seperti ini adalah untuk menggalakkan perbincangan dan memberi mereka idea untuk mengatasinya. Elakkan daripada membuatkan pelajar berasa diperlekeh jika mereka tidak tahu cara untuk menenangkan diri mereka.

DAYA TINDAK: MENENANGKAN DIRI

Nota edaran 6A: Bayangkan bahawa anda menghadapi hari yang sibuk di sekolah dan berasa sedikit penat dan tertekan. Fikirkan sesuatu yang anda boleh lakukan sekarang bagi membantu anda menjadi lebih segar dan tenang.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Aktiviti	: 6B
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 6B, kertas dan pen/ tablet komputer
Matlamat/Hasil	: Untuk menggalakkan pelajar berasa tenang.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk senyap - minta mereka untuk menutup mata dan meletakkan kepala mereka di atas meja.
- Baca visualisasi dengan perlahan-lahan, berhenti antara setiap ayat.
- Setelah visualisasi selesai dibaca, minta pelajar untuk melukis apa yang mereka gambarkan.
- Apabila mereka selesai melukis, tanyakan kepada mereka jika ada sesiapa yang ingin menunjukkan dan menjelaskan lukisan mereka kepada kelas.
- Kemudian tanyakan kepada pelajar:
 - Bagaimanakah ianya membuatkan mereka berasa tenang dan mengosongkan minda mereka?
 - Adakah aktiviti ini senang atau susah?
 - Adakah mereka berjaya untuk berada dalam posisi diam? Bagaimanakah rasanya untuk dapat merehatkan diri dalam posisi tersebut?
 - Adakah mereka akan menggunakan teknik menenangkan diri sendiri apabila mereka tertekan dan memerlukan ketenangan?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk memuat turun aplikasi santai secara percuma dan menggunakannya. Minta mereka untuk mengkaji semula aplikasi tersebut dan menyenaraikan tiga aplikasi santai terbaik yang mereka temui.

Sesi individu :

Bacakan nota edaran 6B kepada pelajar dan kemudian minta pelajar untuk melukis apa yang dapat mereka gambarkan. Setelah mereka selesai, minta mereka berbincang mengenai visualisasi atau gambaran tersebut dan memberi pendapat sama ada visualisasi tersebut menjadikan mereka lebih tenang.

Pendapat pelajar:

Sesetengah pelajar menghadapi kesukaran untuk menutup mata mereka dan duduk dalam

posisi diam di hadapan orang lain. Dalam situasi seperti ini, minta mereka meletakkan kepala mereka di atas tangan dan bersedia untuk mendengar visualisasi.

DAYA TINDAK: MENENANGKAN DIRI**Nota edaran 6B**

Visualisasi Kreatif: Bacakan visualisasi dengan perlahan-lahan dan berhenti antara setiap ayat.

- Anda diminta untuk senyap, pejamkan mata dan letakkan kepala anda di tangan di atas meja.
- Pastikan kedua-dua tapak kaki anda rata dan memijak lantai.
- Kosongkan minda anda dengan perlahan-lahan dan dengar pernafasan anda ... Tarik nafas dan hembus nafas perlahan-lahan.
- Biarkan bunyi bising di luar bilik darjah beransur-ansur hilang ...
- Fokus kepada pernafasan anda dan tenangkan diri anda.
- Sekarang saya mahu anda membayangkan anda berada di kawasan padang rumput yang sangat cantik ... langit yang biru ... angin sepoi-sepoi bahasa ... anda berjalan di atas rumput hijau dan anda melihat banyak bunga dan rama-rama ...
- Nikmati keindahan padang rumput yang cantik tersebut ...
- Lihat di seluruh kawasan padang rumput dan anda ternampak sebuah hutan...anda berjalan perlahan-lahan menghampiri kawasan hutan tersebut dan anda dapat melihat satu lorong yang melalui kawasan hutan itu.
- Hutan itu diterangi cahaya matahari yang menyinar di sebalik pokok-pokok dan anda berasa sangat selamat dan tenang.
- Anda berjalan lagi di sepanjang lorong itu ... anda mendapati terdapat sebuah kawasan lapang.
- Di kawasan lapang itu, anda dapat melihat sebuah rumah kecil ... anda berjalan ke arah rumah kecil tersebut.
- Anda berada di luar rumah kecil itu lalu berjalan ke arah pintu hadapan.
- Anda memasuki rumah itu ... dan melihat ruangan di dalamnya.
- Setelah melihat sekeliling kawasan rumah itu, anda terlihat seorang tua yang menantikan kedatangan anda.
- Orang tua itu memberi anda sebuah hadiah ... anda menerima hadiah tersebut. Apakah yang anda rasakan?
- Kini masanya untuk mengucapkan selamat tinggal kepada orang tua tersebut.
- Anda pergi meninggalkan orang tua dan rumah kecil tersebut.
- Anda pergi semula ke lorong dalam hutan tersebut dan melihat sekelilingnya. Apakah yang anda lihat sekarang? Anda pergi semula ke kawasan padang rumput dan apakah yang anda lihat?

- Dengan perlahan-lahan anda berjalan masuk ke bilik darjah dan menyedari bahawa anda sedang duduk di kerusi anda.
- Buka mata dan gosok kedua-dua tangan anda perlahan-lahan.

DAYA TINDAK: HARI ESOK MASIH ADA

Aktiviti	: 7
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 7, pen atau tablet komputer
Matlamat/Hasil	: Untuk menggalakkan pelajar melupakan kebimbangan mereka dan mengingati bahawa hari esok masih ada.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk mengisi nota edaran 7 dan namakan kebimbangan mereka.
- Kemudian, minta mereka untuk mengoyakkan helaian tersebut dan buang ke dalam tong sampah.
- Tanyakan kepada mereka:
 - Bagaimanakah perasaan mereka?
 - Adakah mudah untuk melepaskan kebimbangan tersebut dan melupakannya?
 - Bolehkah mereka mengingati kebimbangan yang mereka ada 2 minggu lalu? Adakah kebimbangan itu masih lagi kelihatan penting bagi anda sekarang?
 - Bolehkah mereka menggantikan kebimbangan tersebut dengan berfikir tentang perkara lain seperti mengingati atau menggambarkan haiwan peliharaan, rasa kek kegemaran dan sebagainya?
 - Adakah terdapat 1 atau 2 masalah yang mereka masih ingati dan bagaimana mereka dapat menyelesaikannya dengan kreatif?
 - Adakah anda memerlukan sokongan untuk menyelesaikan masalah tersebut?
 - Bolehkah mereka memecahkan masalah itu kepada langkah-langkah penyelesaian yang mudah?

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk membayangkan mereka mempunyai hari yang sempurna dan minta mereka melukiskan atau menggambarkan apa yang berlaku pada hari tersebut. Minta pelajar untuk berfikir tentang cara mereka dapat mengambil sebahagian daripada perkara daripada hari tersebut dan mencuba untuk menyesuakannya dalam hari-hari persekolahan mereka. Bagaimanakah mereka dapat menggunakan memori hari yang sempurna itu untuk mengingatkan mereka tentang adanya hari yang baik dan hari yang buruk? Apabila mereka

melalui suatu hari yang teruk, bolehkah mereka mengingatkan diri mereka bahawa hari esok akan menjadi lebih baik?

Sesi individu :

Minta pelajar mengisi nota edaran 7 dan minta mereka untuk melihat perkara buruk yang pernah berlaku dalam hidup mereka dengan kaca mata yang berbeza.

Pendapat pelajar:

Aktiviti ini bukanlah untuk menyelesaikan kebimbangan. Gunakan latihan ini untuk berbincang tentang kebimbangan pelajar dan bagaimana kadang kala adalah baik untuk melupakan kebimbangan tersebut dan minta mereka untuk melihat kembali kebimbangan mereka dengan perspektif yang berbeza.

DAYA TINDAK: HARI ESOK MASIH ADA

Nota edaran 7: Tuliskan apa sahaja kebimbangan anda pada ruangan tersebut.

1.

2.

3.

4.

5.

DAYA TINDAK: BERSANDAR PADA ORANG LAIN APABILA PERLU**Aktiviti : 8****Anggaran masa : 20 minit****Bahan dan Peralatan : Nota edaran 8 / tablet komputer****Matlamat /Hasil : Untuk menggalakkan pelajar mengenal pasti individu yang boleh mereka harapkan atau bergantung apabila mereka memerlukan sokongan.****Penerangan :**

- Dengan menggunakan nota edaran 8, minta pelajar untuk mengenal pasti :
 - Seseorang yang mereka boleh menceritakan rahsia kepadanya iaitu...
 - Seseorang yang mereka boleh luahkan masalah kepadanya iaitu...
 - Seseorang yang mereka akan hubungi jika saya berada dalam situasi yang sukar iaitu...
 - Seseorang yang akan mereka dampingi apabila mereka berasa sedih iaitu...
- Apabila pelajar sudah menyelesaikan nota edaran tersebut, tanyakan kepada pelajar:
 - Adakah mereka mendapati ianya mudah untuk bergantung dan mengharapkan sokongan daripada orang lain atau sebaliknya?
 - Apakah jenis orang yang boleh diminta sokongan daripadanya?
 - Apakah kualiti yang orang tersebut perlukan? (pendengar yang baik, setia, boleh dipercayai, tidak menilai atau menghakimi diri anda)

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk membayangkan mereka sebahagian daripada sebuah kumpulan yang dinamakan “Kumpulan Kerisauan”. Bagaimanakah mereka akan meluangkan masa untuk memikirkan cara menghapuskan perasaan risau? Minta mereka membuat satu senarai pendek cara untuk mengatasi dan menghapuskan kerisauan. Lihat kreativiti pelajar melalui penyelesaian yang dapat mereka senaraikan.

Sesi individu :

Minta pelajar untuk mengisi nota edaran dan tanyakan kepada mereka soalan-soalan di atas dalam perbincangan.

Pendapat pelajar:

Elakkan daripada meminta pelajar untuk berkongsi apa yang telah mereka tulis kepada semua ahli kumpulan. Latihan ini seharusnya dilakukan secara rahsia.

DAYA TINDAK: BERSANDAR PADA ORANG LAIN APABILA PERLU

Nota edaran 8: Dengan menggunakan nota edaran, kenal pasti kepada siapa anda boleh bergantung apabila memerlukan sokongan.

1. Seseorang yang saya akan berkongsi rahsia dengannya ialah
2. Seseorang yang saya akan berkongsi masalah dengannya ialah
3. Seseorang yang saya selesa untuk bersama apabila saya menghadapi sebarang kekecewaan ialah
4. Seseorang yang boleh saya hubungi apabila saya menghadapi situasi yang sukar ialah

DAYA TINDAK: KETAWALAH

Aktiviti	: 9
Anggaran masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 9/ tablet komputer
Matlamat/Hasil	: Menggalakkan pelajar untuk bergembira.

Penerangan :

- Minta pelajar mengisi nota edaran 9:
 - Pelawak kegemaran saya ialah.....? Apakah yang membuatkan anda ketawa.....? Apakah yang boleh membuatkan kawan-kawan anda ketawa.....? Cara saya bergembira dan berseronok adalah dengan.....?

Pengayaan aktiviti :

- Reka dan tulis sebuah lagu dan puisi yang lucu.
- Rujuk puisi-puisi karangan pemuisi terkenal.
- Minta pelajar untuk mencari dan menyelidik lagu-lagu yang melucukan tersebut.
- Minta pelajar menjelaskan perasaan mereka apabila mendengar lagu-lagu tersebut.
- Apakah kesan ketawa terhadap emosi mereka? Bagaimanakah dengan membangunkan kebolehan untuk bergurau dalam diri dapat membantu mereka melihat perkara di sekeliling dengan berbeza?
- Bagaimanakah ketawa boleh membantu mereka menjadi lebih kuat dan mampu untuk menghadapi cabaran hidup?

Sesi individu :

Minta pelajar untuk mengisi nota edaran 9 dan bincangkan soalan-soalan tersebut.

Pendapat pelajar:

Guru hendaklah sentiasa peka dengan kemungkinan terdapatnya nilai-nilai diskriminasi dan seksisme dalam sesetengah idea 'lucu' pelajar. Pastikan setiap idea tersebut bersesuaian.

DAYA TINDAK: KETAWALAH

Nota edaran 9: Gunakan nota edaran ini untuk berfikir tentang perkara yang membuatkan anda ketawa.

1. Apakah yang boleh membuatkan rakan saya ketawa?

2. Apakah yang boleh membuatkan saya ketawa?

3. Pelawak kegemaran saya ialah...

4. Cara saya melepaskan masalah dan berseronok adalah melalui...

5. Kali terakhir saya ketawa ...

BAHAGIAN 5: TERAS KENDIRI

TERAS KENDIRI: MENYEMAI RASA BERHARAP

Aktiviti : 1

Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Nota edaran 1 / tablet komputer

Matlamat/ Hasil : Untuk menggalakkan pelajar mempunyai impian dan aspirasi

Penerangan :

- Dengan menggunakan nota edaran 1, minta pelajar untuk mengisi jawapan berdasarkan soalan berikut :
 - Apakah yang akan menjadikan sekolah sebuah tempat yang lebih baik?
 - Bagaimanakah kejiranan anda boleh menjadi tempat yang selesa untuk didiami?
 - Jika anda mempunyai tiga impian, apakah impian tersebut?
 - Apakah langkah yang akan anda ambil untuk merealisasikan impian tersebut?
 - Apakah kejayaan diri yang anda banggakan?
 - Apabila sesuatu perkara negatif berlaku, apakah perkara positif yang turut ada bersama situasi tersebut?

- Dengan menyemak dan meneliti nota edaran dengan pelajar, tanyakan kepada mereka mengapakah mereka berfikir dengan mempunyai cita-cita dan impian akan membantu mereka berasa lebih resilien dan mampu untuk menghadapi cabaran hidup?

Pengayaan aktiviti :

Cetak ucapan mana-mana pemimpin negara dan bincangkan – apakah yang diimpikannya, apakah harapannya, apakah gambarannya tentang masa depan yang lebih baik?

Sesi individu :

Bimbing pelajar untuk mengisi nota edaran tersebut dan bincangkan jawapan dengan anda.

Pendapat pelajar :

Peka kepada pelajar yang mungkin menghadapi kesusahan dan berasa berputus asa untuk menyelesaikan aktiviti serta tidak mempunyai impian. Mereka mempunyai keyakinan yang rendah terhadap keupayaan diri untuk mengubah apa-apa, untuk mempercayai mereka berhak mendapat sesuatu atau boleh mencapai sesuatu dengan usaha mereka. Kepercayaan mereka itu merupakan penghalang untuk mereka mencipta kejayaan. Jadikan latihan ini menyeronokkan dan pada masa yang sama untuk sensitif terhadap sesetengah pelajar yang mungkin berasa latihan ini sebagai sesuatu yang mencabar.

TERAS KENDIRI: MENYEMAI RASA BERHARAP

Nota edaran 1: Isi awan tersebut dengan jawapan berdasarkan soalan tentang impian dan aspirasi anda.

Apakah yang akan menjadikan sekolah sebuah tempat yang lebih baik?

Bagaimanakah kejiranan anda boleh menjadi tempat yang selesa untuk didiami?

Jika anda mempunyai tiga impian, apakah impian tersebut?

Apakah langkah yang akan anda ambil untuk merealisasikan impian tersebut?

Apakah kejayaan diri yang anda banggakan?

Apabila sesuatu perkara negatif berlaku, apakah perkara positif yang turut ada bersama situasi tersebut?

TERAS KENDIRI: MEMBIMBING PELAJAR UNTUK MEMAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Aktiviti : 2

Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan: Nota edaran 2

Matlamat/ Hasil : Untuk menggalakkan pelajar mengenal pasti perbezaan perasaan.

Penerangan :

- Gunting kad emosi dan masukkan ke dalam satu beg. Seterusnya, minta pelajar untuk dengan sukarelanya memilih satu kad dan membuat reaksi muka berdasarkan kad yang dipilih.
- Galakkan pelajar untuk meneka emosi tersebut dan minta mereka memikirkan peristiwa apabila mereka merasai emosi tersebut.
- Apabila aktiviti tersebut selesai, tanyakan kepada pelajar :
 - Pendapat mereka tentang kepentingan untuk peka terhadap perasaan orang lain?
 - Adakah mudah untuk mereka meletakkan diri mereka dalam situasi atau posisi orang lain dan memahami perasaan mereka?
 - Adakah mereka berpendapat bahawa adalah penting bagi perasaan mereka untuk didengari dan difahami?
 - Adakah penting untuk bercakap tentang perasaan?
 - Adakah mereka mengetahui bagaimana untuk memahami perasaan orang lain dalam kehidupan bermasyarakat?

Pengayaan aktiviti :

Dengan menggunakan kad emosi, minta pelajar untuk melakonkan situasi ketika mereka merasai emosi tersebut dalam kumpulan kecil – situasi di mana seseorang berasa sedih, marah, bersendirian, terpercail. Kemudian, minta pelajar lain untuk membincangkan atau meneka tindakan seterusnya yang akan diambil oleh watak tersebut.

Sesi individu :

Dengan menggunakan kad emosi, minta pelajar untuk mengambil keluar satu kad daripada beg dan seterusnya menceritakan peristiwa apabila mereka merasai emosi tersebut.

Pendapat pelajar :

Sesetengah pelajar sememangnya mempunyai masalah untuk mengenal pasti dan menamakan emosi serta berasa empati terhadap perasaan orang lain. Jadikan latihan ini sebagai permulaan kepada perbincangan tentang emosi dan elakkan daripada membuat pelajar berasa kekurangan

jika mereka tidak dapat memahami perasaan orang lain – topik ini adalah sesuatu yang mengambil masa untuk dipelajari.

TERAS KENDIRI: MEMBIMBING PELAJAR UNTUK MEMAHAMI PERASAAN ORANG LAIN**Nota Edaran 2**

KESEORANGAN	KECEWA
SAKIT	TERUJA
KELIRU	KECEWA
MALU	GEMBIRA
MARAH	MALU
TAKUT	KAKU
BOSAN	TERTEKAN
SAKIT HATI	CEMAS
SEDIH	TERHARU
TERTEKAN	CEMAS

TERAS KENDIRI: MEMBANTU PELAJAR MENGENALI DIRI SENDIRI

Aktiviti : 3

Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Nota edaran 3

Matlamat/ Hasil : Untuk menggalakkan pelajar mengenali diri mereka dan membantu membina kesedaran dan menerima diri mereka seadanya.

Penerangan :

Minta pelajar menjawab nota edaran 3. Aktiviti ini akan menggalakkan mereka untuk berfikir tentang perkara yang mereka suka dan tidak suka dan pendapat mereka tentang diri mereka sendiri.

Pengayaan aktiviti :

Buat satu kolaj tentang semua benda yang mereka suka dan tidak suka.

Sesi individu :

Galakkan pelajar untuk mengisi nota edaran 3 dan bantu mereka jika mereka ketandusan idea – jadikan tugas ini menyeronokkan dan mudah.

Pendapat pelajar :

Peka terhadap pelajar yang mengalami kesulitan untuk menjawab soalan-soalan tersebut. Jadikan aktiviti ini menyeronokkan. Beritahu pelajar bahawa tidak mengapa jika mereka tidak mengetahui jawapan bagi sesetengah soalan – aktiviti ini adalah untuk menggalakkan mereka mengenali diri mereka sendiri. Yakinkan pelajar bahawa setiap orang adalah berbeza dan tiada seorang pun yang akan mempunyai jawapan yang sama dan adalah baik untuk mempunyai jawapan yang berbeza supaya masing-masing dapat membesar dan berkembang sebagai seorang individu yang unik.

TERAS KENDIRI: MEMBANTU PELAJAR MENGENALI DIRI SENDIRI**Nota edaran 3:** Sejauh manakah anda mengenali diri sendiri?

1. Makanan kegemaran saya ialah.....
2. Gurauan saya yang paling lucu ialah.....
3. Mata pelajaran kegemaran saya ialah.....
4. Orang yang saya ingin terperangkap bersama di dalam lif ialah.....
5. Kenangan terindah saya ialah.....
6. Hadiah terbaik yang boleh saya dapat ialah.....
7. Masa terbaik bagi saya ialah.....
8. Baju kegemaran saya ialah.....
9. Percutian terbaik yang pernah saya alami ialah.....
10. Saya suka cuaca yang.....
11. Barang paling berharga yang saya miliki ialah.....
12. Cakera padat kegemaran saya ialah.....
13. Sukan yang saya paling minati ialah.....
14. Haiwan kesukaan saya ialah.....
15. Buku terbaik yang pernah saya baca ialah.....
16. Hobi atau aktiviti kesukaan saya ialah.....
17. Lagu kesukaan saya ialah.....
18. Nombor bertuah saya ialah.....
19. Haiwan peliharaan yang saya ingin miliki ialah.....
20. Saya bagus dalam.....

21. Saya kelihatan seperti.....
22. Perkara paling berani yang pernah saya lakukan ialah.....
23. Perkara paling menarik yang pernah saya lakukan ialah.....
24. Perkara paling sukar yang pernah saya lakukan ialah
25. Waktu kegemaran saya pada tahun ini ialah
26. Jika saya boleh memilih untuk menjadi sesiapa, saya akan menjadi
27. Jika saya boleh mengubah satu perkara tentang diri saya, ianya adalah
28. Saya tidak berapa bagus dalam
29. Suatu perkara yang sangat menggembirakan diri saya adalah untuk
30. Kawan baik saya ialah.....
31. Saya memenangi hadiah untuk
32. Apabila saya memerlukan pelukan, saya akan pergi kepada
33. Perkara yang paling menyeronokkan tentang cuti sekolah ialah
34. Perkara yang paling teruk apabila jatuh sakit ialah
35. Apabila saya sakit, saya suka
36. Perkara terburuk yang berlaku kepada saya pada tahun ini ialah.....
37. Perkara terbaik yang berlaku kepada saya pada tahun ini ialah
38. Saya benci apabila terpaksa memakan
39. Hari paling menggembirakan dalam hidup saya ialah
40. Saya benci apabila terpaksa menyentuh
41. Bilik ideal saya adalah seperti

42. Saya merasa sangat marah apabila
43. Kadangkala saya merasa sunyi apabila
44. Saya merasa sangat sedih apabila
45. Saya sangat marah tentang
46. Keluarga ideal bagi saya ialah yang
47. Kadangkala sukar bagi saya untuk menahan kemarahan apabila
48. Jika saya mempunyai tiga permintaan, ianya adalah
49. Apabila saya gembira, saya akan
50. Apabila saya marah, saya akan
51. Saya merasa sangat malu apabila
52. Ianya sangat menyakitkan hati apabila
53. Apabila saya merasa sedih, saya akan
54. Saya merasa sedikit risau tentang
55. Saya merasa kecewa apabila
56. Saya merasa tertekan apabila
57. Saya merasa takut apabila
58. Saya takut akan
59. Orang dewasa mengatakan bahawa perkara-perkara yang mengelirukan
kadang-kala.....
60. Apabila saya merasa sangat kecewa, saya
61. Saya terasa seperti ingin menyanyi apabila
62. Apabila saya keliru, saya

63. Kadangkala saya rasa berbeza daripada orang lain apabila
64. Apabila saya rasa seperti ketinggalan, saya
65. Saya suka untuk mendapat surat daripada
66. Perkara yang saya berharap saya telah lakukan tetapi saya tidak lakukan
ialah.....
67. Saya ingin untuk mendapat panggilan telefon daripada
68. Saya harap saya dapat memberitahu ayah tentang
69. Saya harap saya dapat memberitahu ibu
tentang.....
70. Saya ingin meluangkan masa selama sehari bersama.....
71. Saya ingin bermimpi tentang
72. Jika saya seorang guru, saya akan
73. Jika saya seorang ibu/bapa, saya akan
74. Jika saya pemerintah negara, saya akan
75. Jika saya mampu mengubah kehidupan saya, saya akan
76. Jika saya mempunyai mesin masa, saya akan pergi ke masa
77. Satu perkara yang saya ingin ketahui ialah
78. Jika saya mampu mengubah satu perkara, ianya adalah
79. Tiga perkara di rumah yang saya ingin ubah ialah
80. Jika saya mempunyai sebuah bas ajaib, saya akan menaikinya untuk
ke
81. Tiga perkara di sekolah yang saya ingin ubah ialah

82. Hadiah terbaik untuk diberikan kepada seseorang ialah
83. Jika saya mempunyai peti harta karun, barang yang saya akan simpan di dalamnya ialah
84. Azam tahun baru saya ialah.....
85. Mimpi paling indah yang pernah saya alami ialah
86. Jika saya ialah salah satu warna daripada warna-warna yang ada, saya ialah
87. Jika saya merupakan seekor haiwan, saya ialah
88. Jika saya merupakan sekuntum bunga, saya ialah
89. Jika saya mempunyai kuasa istimewa, ianya adalah
90. Jika saya ialah alat muzik, saya ialah
91. Jika saya boleh menghilangkan diri untuk satu hari, saya akan
92. Apabila saya di sekolah, kadangkala saya merasakan

TERAS KENDIRI: MEMBANTU PELAJAR UNTUK BERTANGGUNGJAWAB TERHADAP DIRI SENDIRI

Aktiviti	: 4
Anggaran Masa	: 20 minit
Bahan dan Peralatan	: Nota edaran 4
Matlamat/ Hasil	: Untuk menggalakkan pelajar meningkatkan keupayaan mereka untuk memikul tanggungjawab terhadap diri sendiri serta menggalakkan pelajar menyedari bahawa mereka mempunyai hubungan dengan perkara-perkara dan orang di sekeliling mereka.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk menjawab soalan nota edaran 4.
- Minta pelajar untuk memilih satu perkara yang mereka tidak begitu mempunyai kemahiran untuk melakukannya dan ingin memperbaiki kemahiran tersebut.
- Tanyakan kepada mereka bagaimanakah mereka akan berasa lebih baik jika mereka boleh memperbaiki kemahiran mereka dan dapat memikul tanggungjawab dengan lebih baik?
- Bagaimanakah ianya dapat menjadikan kehidupan mereka lebih baik? Bagaimanakah hubungan dengan orang yang ada dalam hidup mereka akan bertambah baik?
- Minta pelajar untuk memilih satu perkara yang ingin mereka ubah dan berikrar untuk berusaha mengubahnya pada minggu depan?
- Minta pelajar untuk memikirkan bantuan apakah yang mereka perlukan? Siapakah orang penting yang akan mereka maklumkan tentang usaha mereka untuk mencapai ikrar ini? Apakah bentuk sokongan yang mereka mahukan daripada orang-orang ini supaya mereka dapat mencapai ikrar yang dibuat?

Pengayaan aktiviti :

Fikirkan perkara atau aktiviti yang ingin mereka lakukan bersama kumpulan tutor, seperti menyokong kutipan amal dan merancang cara mengumpul wang untuk badan amal tersebut.

Sesi individu :

Galakkan pelajar untuk mengisi nota edaran 4 dan jika mereka mengalami kesulitan, beri idea dan sokong mereka untuk melengkapkan tugas itu.

Pendapat pelajar :

Cuba untuk menggalakkan pelajar menyedari bahawa memikul tanggungjawab untuk diri sendiri akan membuatkan mereka berasa berguna. Mengambil tanggungjawab boleh membantu mereka mempunyai rasa bahawa mereka mampu mengawal sesetengah keadaan dan memahami bahawa mereka mempunyai pilihan dan boleh membuat keputusan dalam kehidupan mereka. Ia juga akan menyedarkan mereka bahawa mereka mempunyai keupayaan untuk memberi impak ke atas hidup mereka dan bukan hanya mampu untuk menerima apa sahaja yang berlaku ke atas diri mereka. Walaubagaimanapun, berhati-hati untuk tidak membuat pelajar berasa malu jika mereka tidak pandai memikul tanggungjawab untuk diri mereka sendiri. Adalah penting untuk memberi mereka peluang untuk mendengar perbincangan dan membuat keputusan mengenai tanggungjawab yang mereka ingin ambil dalam kehidupan mereka.

TERAS KENDIRI: MEMBANTU PELAJAR UNTUK BERTANGGUNGJAWAB TERHADAP DIRI SENDIRI**Nota edaran 4**

A. Pilih satu perkara daripada senarai di bawah yang anda kurang mahir untuk melakukannya dan anda ingin memperbaiki kemahiran tersebut.

- Adakah anda bagus dalam menepati masa?
- Adakah anda bagus dalam menghantar kerja sekolah tepat pada masanya?
- Adakah anda bagus dalam menyediakan bekalan makanan tengah hari sendiri?
- Adakah anda bagus dalam membersihkan diri tanpa perlu disuruh?
- Adakah anda bagus dalam mengemas bilik tanpa perlu disuruh?
- Adakah anda bagus dalam menyimpan wang?
- Adakah anda bagus dalam mengingatkan untuk membawa peralatan dan pakaian sukan anda?
- Adakah anda bagus dalam menjaga haiwan peliharaan anda?
- Adakah anda bagus dalam mengingatkan tarikh ulang tahun kelahiran orang lain?
- Adakah anda bagus dalam bercakap benar?
- Adakah anda boleh mencapai sesuatu perkara apabila anda berkata anda akan mencapainya?
- Adakah anda bagus dalam memulangkan kembali barang yang telah anda pinjam?

B. Bagaimanakah perasaan anda jika anda dapat memperbaiki diri dan mampu mengambil tanggungjawab untuk perkara-perkara di atas?

- Bagaimanakah ianya dapat menjadikan kehidupan anda lebih baik?
- Bagaimanakah ianya dapat memperbaiki hubungan anda dengan orang lain?
- Adakah anda memerlukan pertolongan atau sokongan untuk membuat perubahan ini?
- Adakah terdapat orang yang boleh menunjukkan cara untuk memupuk kemahiran ini?
- Siapakah orang yang paling utama yang boleh membantu anda?

C. Buat satu ikrar untuk memperbaiki kemahiran ini.

Saya.....ingin untuk

Orang- orang penting yang boleh membantu saya ialah

TERAS KENDIRI: MEMUPUK BAKAT

Aktiviti : 5
Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Pelajar perlu membawa dan menunjukkan kepada kelas sesuatu yang mereka mahir untuk lakukan.

Matlamat/ Hasil : Untuk menggalakkan pelajar mengenal pasti sesuatu yang mampu mereka lakukan dan kaedah ini akan menjadikan pelajar lebih berkeyakinan diri dan resilien.

Penerangan :

- Minta pelajar untuk membawa dan menunjukkan kepada kelas sesuatu yang mereka mahir untuk lakukan.
- Kemahiran itu boleh berkenaan apa sahaja – bermain permainan komputer, membuat kek cawan, bermain bola, menjaga haiwan, menunggang basikal, menghasilkan seni dan bermain alat muzik.
- Pastikan ahli tutor memberi sokongan dan galakan terhadap persembahan yang dibawa dan ditunjukkan kepada ahli tutor yang lain.

Pengayaan aktiviti :

Minta pelajar untuk menghasilkan satu filem pendek atau blog tentang sesuatu yang mereka mahir lakukan dan kemudian persembahkan hasilnya kepada ahli tutor yang lain.

Sesi individu :

Galakkan pelajar membawa dan menunjukkan sesuatu yang mereka mahir lakukan dan bincangkan serta puji pelajar untuk bakat yang mereka tonjolkan.

Pendapat pelajar :

Aktiviti ini merupakan aktiviti yang baik untuk menggalakkan pelajar yang dipinggirkan oleh rakan sebaya mereka untuk mendapat pujian dan diterima dalam kalangan rakan sebaya. Adalah penting untuk menggalakkan pelajar memikirkan tentang sesuatu yang penting bagi mereka atau perkara yang mereka sangat suka lakukan. Bantu pelajar untuk membina kualiti dan perkara baik yang mereka sudah miliki serta bantu mereka memperbaiki hubungan mereka dengan orang sekeliling dan persekitaran. Selain itu, bantu juga pelajar untuk menghargai bakat dan kemahiran mereka. Ianya akan membantu mereka merasai nikmat kejayaan dalam hidup mereka.

TERAS KENDIRI: GUNAKAN KAEDAH CUBA DAN UJI UNTUK MASALAH-MASALAH TERTENTU

Aktiviti : 6

Anggaran Masa : 20 minit

Bahan dan Peralatan : Nota edaran 5

Matlamat/ Hasil : Menggalakkan pelajar untuk memahami pelbagai cara mereka dapat disokong dan dibantu untuk masalah-masalah yang khusus.

Penerangan :

- Menggunakan 3 kajian kes, minta pelajar dalam satu kumpulan yang mengandungi 4 orang ahli untuk menjawab soalan-soalan berikut:
 - Apakah langkah yang perlu diambil oleh remaja tersebut?
 - Apakah pilihan sokongan yang ada pada remaja tersebut?
 - Apakah rawatan yang ada untuk membantu remaja ini?
- Setelah pelajar menyelesaikan tugas yang diberikan, tanyakan kepada setiap kumpulan mengapa mereka memberikan cadangan atau pilihan yang berbeza dan jika terdapat cadangan lain yang ingin mereka nyatakan.

Pengayaan aktiviti :

Jemput ahli kaunselor, penasihat pengurusan kemarahan dan pekerja yang terlibat dalam menangani masalah berkaitan dadah dan alkohol untuk berkongsi dengan pelajar dalam tutor berkenaan bidang kerja mereka dan bagaimana ia dijalankan.

Sesi individu :

Galakkan pelajar untuk berbincang tentang senario dan tempat yang boleh seseorang itu pergi untuk mendapatkan sokongan. Jika pelajar tidak mempunyai idea untuk memberikan jawapan, bantu mereka dengan memberi cadangan.

Pendapat pelajar :

Berhati-hati untuk tidak menjadikan senario tersebut bersifat peribadi dan pastikan untuk tidak menyebut berkenaan pengalaman mana-mana pelajar kepada kelas. Jika salah seorang daripada pelajar pernah mengalami masalah yang sama seperti yang terdapat dalam senario, elakkan daripada menggunakan senario tersebut di dalam kelas.

TERAS KENDIRI: GUNAKAN KAEDAH CUBA DAN UJI UNTUK MASALAH-MASALAH TERTENTU**Nota edaran 6****Kajian Kes 1**

Sewaktu saya berumur 16 tahun, saya mula menjauhkan diri daripada orang ramai. Saya mula berasa cemas apabila berada bersama orang lain dan saya mula menjadi kurang prihatin terhadap diri sendiri. Saya tidak membersihkan diri apatah lagi mandi. Kemudian, perkara ini telah menjadi gaya hidup saya. Semakin saya kurang melakukan sesuatu, semakin kurang keinginan saya untuk melakukan sesuatu. Semakin banyak saya mengelak daripada keadaan, semakin kuat keinginan saya untuk mengelak daripada keadaan.

Perkara yang sangat menghairankan ialah tiada apa-apa perkara buruk yang berlaku yang menyebabkan saya berubah. Saya mempunyai rekod yang baik di sekolah. Saya juga agak popular dalam kalangan rakan.

Keadaan menjadi semakin teruk dan saya mula berfikir untuk membunuh diri. Pada waktu itu, saya tidak menyatakan masalah saya kepada sesiapa pun. Saya menyimpan masalah saya di dalam fikiran saya. Fikiran saya ibarat penjara.

Walaupun bagaimanapun, orang di sekeliling saya sedar akan perubahan saya. Mereka menganggap antara sebab saya menjauhkan diri daripada orang ramai dan tidak menjaga diri saya adalah kerana saya mengambil dadah atau menghisap rokok sedangkan saya tidak berbuat demikian.

Keluarga saya tidak tahu apa yang perlu dilakukan. Oleh sebab itu, mereka membiarkan saya. Apabila mereka berkata atau mencadangkan sesuatu, saya akan mengamuk. Saya boleh menjadi sangat marah.

Walaupun perubahan saya ini berlaku sedikit demi sedikit, ianya kemudian menjadi semakin teruk dan sangat teruk. Saya mengalah. Saya tidak mempunyai kawan dan saya tidak mahu pergi ke sekolah mahupun kolej yang menyebabkan kehadiran saya menjadi sangat teruk.

- Apakah langkah yang perlu diambil oleh remaja tersebut?
- Apakah pilihan sokongan yang ada pada remaja tersebut?
- Apakah rawatan yang ada untuk membantu golongan yang menghadapi kemurungan?

Kajian Kes 2

Sukar untuk saya menceritakan masalah ini. Sudah agak lama saya mengalaminya sehinggakan saya sudah tidak lagi menyedari masalah ini. Tetapi apabila saya pergi ke tempat kerja atau berada dalam situasi sosial, saya menyedarinya. Saya menyedari bahawa saya akan berdiam diri. Saya berasa tertekan. Banyak perkara yang berlegar di fikiran saya : *“apakah yang mereka fikirkan tentang saya?... mereka memberikan pandangan yang jijik kepada saya.... mereka membenci saya... mereka fikir saya bodoh”*. Kemudian saya tidak dapat menumpukan perhatian dan saya semakin kurang bercakap disebabkan perkara-perkara yang berlegar dalam fikiran saya. Pada kebanyakan masa, saya tidak menyedari bahawa saya menjadi cemas dalam sesetengah keadaan. Ia menjadi sangat sukar jika saya perlu berjumpa dengan hanya seorang individu dan bukan dalam kumpulan yang besar.

Lama-kelamaan, perasaan cemas saya bertambah. Semasa di sekolah, saya akan menjadi malu jika saya terlewat ke sekolah dan pintu telah dikunci. Saya perlu menunggu sehingga ada pengawal atau guru untuk membuka pintu dan membenarkan saya masuk. Keadaan ini mencemaskan saya.

Begitu juga ketika di dalam kelas. Saya hanya mendiamkan diri dan mengelakkan diri untuk duduk bersama rakan yang lain. Saya duduk bersendirian dan tidak bercakap dengan sesiapa. Rakan-rakan menganggap saya seorang yang pemalu. Akhirnya, saya mengambil keputusan untuk tidak hadir langsung ke sekolah.

Di rumah, saya diminta untuk menjaga adik-adik. Keadaan ini memburukkan lagi keadaan kerana saya tidak dapat keluar pada hujung minggu untuk bersosial.

Tidak pergi ke sekolah dan tidak dapat bersosial telah menyebabkan saya tidak bercampur dengan semua orang. Saya kemudiannya menjadi seorang peminum alkohol yang tegar dan dibenci oleh semua orang.

Empat tahun kemudian saya berpindah keluar dari rumah. Saya bertekad untuk mengubah kehidupan saya. Saya rasa saya ingin menjadi ahli sukarelawan. Saya benar-benar ingin mengubah diri saya tetapi saya berasa sangat takut dan tidak tahu di mana untuk bermula.

- Apakah langkah yang perlu diambil oleh remaja tersebut?
- Apakah pilihan sokongan yang ada pada remaja tersebut?
- Apakah rawatan yang ada untuk membantu golongan yang memiliki perasaan cemas yang keterlaluan?

Kajian Kes 3

Ketika saya berumur 12 tahun, ayah saya meninggalkan rumah dan saya tinggal bersama ibu saya dan dua orang abang. Saya tidak mempunyai apa-apa masalah dengan ibu saya tetapi abang-abang saya selalu membuli saya. Saya selalu cuba untuk mempertahankan diri tetapi saya cuma seorang. Abang-abang saya selalu meletakkan kesalahan kepada saya dan memanggil saya dengan gelaran yang saya tidak sukai. Perkara ini telah membuatkan saya hilang keyakinan diri tetapi saya berpura-pura seperti tiada apa yang berlaku.

Pada umur 15 tahun, saya mula berasa cemas ketika berada dalam situasi sosial. Jadi untuk menangani masalah ini, saya selalu berperangai buruk. Kadang-kadang saya akan menjadi sangat bising, menjengkelkan dan bersikap mengancam. Saya selalunya bersikap sebegini kepada orang yang ingin membantu saya atau yang baik kepada saya. Keprihatinan mereka kelihatan seperti mereka menganggap saya sebagai seorang yang lemah atau tertekan. Ianya hanya akan membuatkan saya mengamuk.

Pada luarannya, saya seperti mempunyai satu perisai besar yang melindungi saya, sementara jauh di dalam diri, saya sedang berkecai, berasa sangat tertekan dan kehilangan arah. Semakin saya cuba untuk menyembunyikan masalah saya, semakin teruk keadaan saya. Saya hanya menjadi semakin tertekan dan benci akan diri saya sekarang. Saya seorang yang celupar dan agresif sehingga semua orang tidak mahu bekerja dengan saya kerana risau akan tindakan saya selepas ini.

- Apakah langkah yang perlu diambil oleh remaja tersebut?
- Apakah pilihan sokongan yang ada pada remaja tersebut?
- Apakah rawatan yang ada untuk membantu golongan yang mempunyai masalah untuk mengurus kemarahan?