



LEMBAGA PENDIDIKAN DAN PEMBANGUNAN KELAMPAYAN NEGARA

PREMIUM COFFEE TALK WITH COUNSELOR



"KASIHNYA DIRI, URUS PSIKOLOGI"



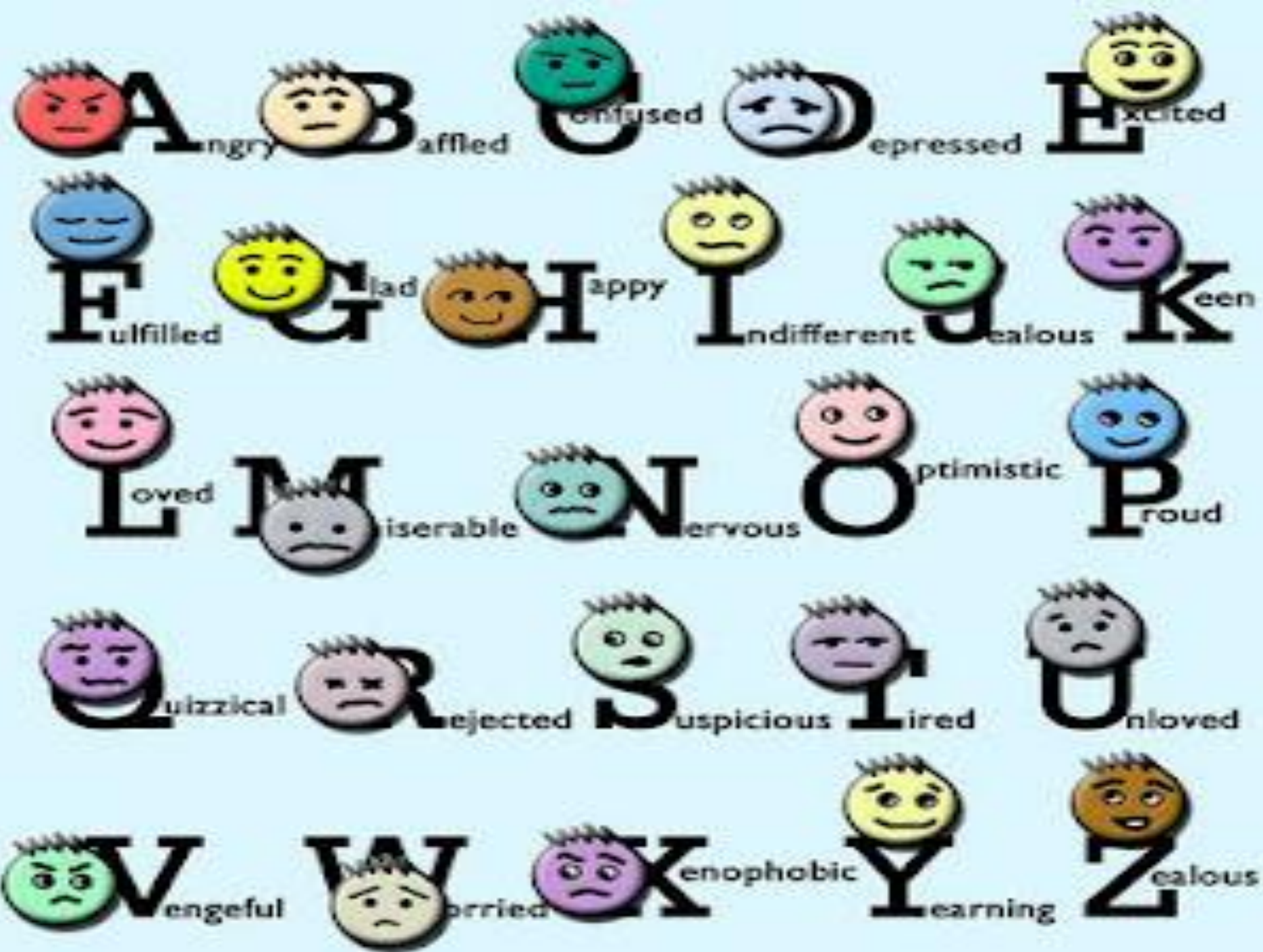
PENCERAMAH

**EN NATHIR BIN MEHAMAD
PEGAWAI PSIKOLOGI
LPPKN PULAU PINANG**



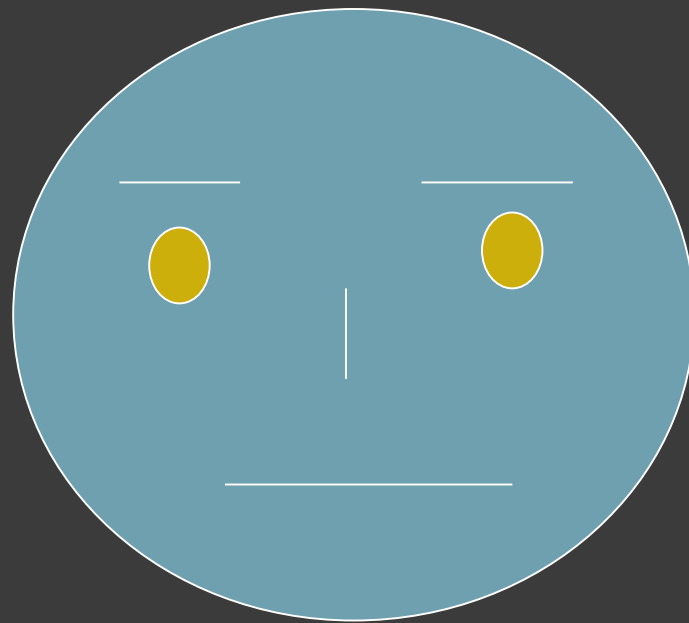
EMOSI SAYA





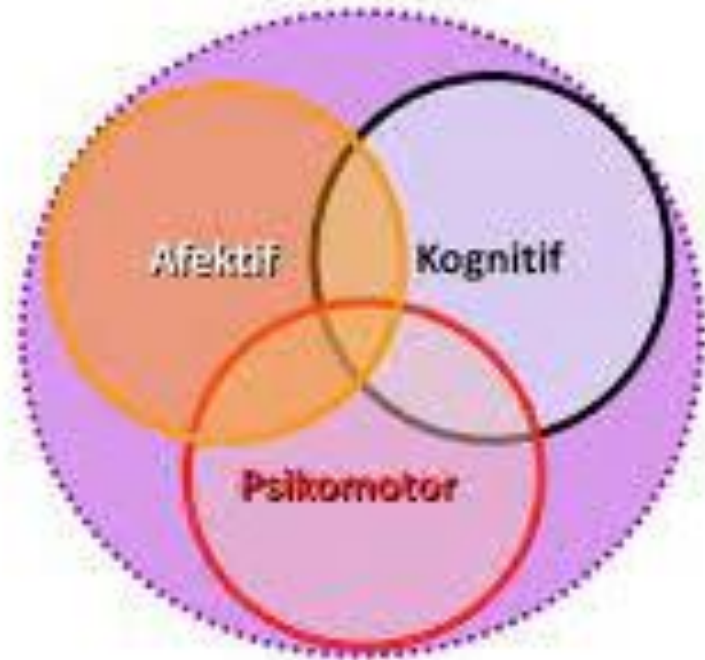
**Adakah kita meletakkan diri kita
untuk disayangi?**





**KEHIDUPAN MANUSIA DIPENGARUHI
OLEH 3 UNSUR:**

Kita....



- **Kognitif**
- **Psikomotor**
- **Afektif**



- 1. Pengetahuan/hafalan/ingatan (knowledge)
- 2. Pemahaman (comprehension)
- 3. Penerapan (application)
- 4. Analisis (analysis)
- 5. Sintesis (synthesis)
- 6. Penilaian/penghargaan/evaluasi (evaluation)

KOGNITIF (Keupayaan Otak)



PSIKOMOTOR

Keterampilan (skill) /
Kemampuan bertindak



AFEKTIF

Watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.

Amalan Lazim Apabila Emosi Tidak Sejahtera:

Marah

Menangis

Bertindak Kasar /di
luar kawalan

Tidak hormat

Merosakkan

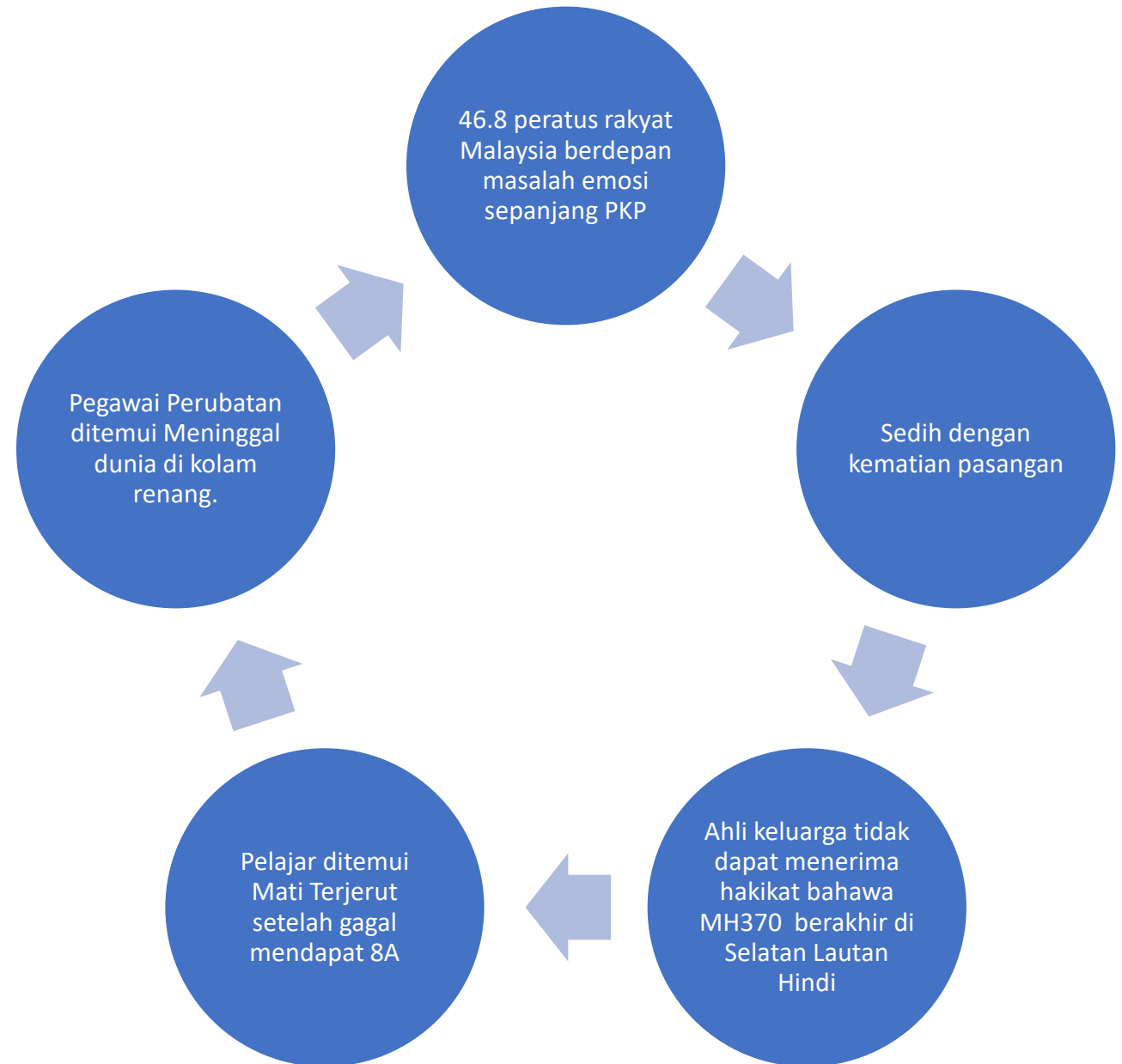
Tidak menjaga
hubungan

Membenci

Penggunaan
Bahasa Lucah/
Kesat/ Rendah
Moral

Emosi kita sangat
dipengaruhi oleh?

Peristiwa



360°- ESQ Menangani Peristiwa

- Tenang berhadapan peristiwa yang tidak diingini.
- Menerima peristiwa.
- Percaya pasti ada harapan semuanya dapat ditangani dengan baik.
- Merancang Tindakan .
- Mendapatkan maklumat/bantuan/ sokongan.
- Mengambil Tindakan.
- Redha dengan ujian kehidupan.



Terima Kasih.



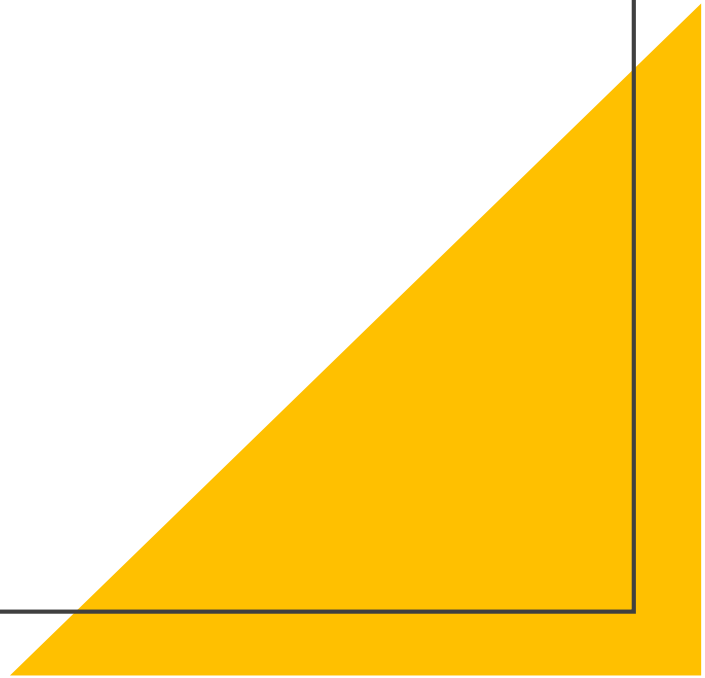
Nathir Bin Mehamad

017-9035370

facebook/ nathir mehamad

Slot 2:

**Memahami
Konflik Dan
Krisis Emosi**





Dunia ini, tuannya Allah.
Kita hanya hambaNya.
Yang layak teruji & diuji.
Namun, ketinggian kasih Allah,
Tidak mensia-siakan,
Hamba yang Dia uji.

Dunia medan
Ujian...Laluinya dengan
berperancangan dan
memohon Hidayah dan
Pertolongan daripada
Yang Esa.

Aktiviti 4:
Menangani
Konflik dan
Krisis
Kehidupan



**“Connect
before
Correct”**

Feel less safe

Creates a sense of
belonging

Releases positive
hormone

3 C

- Connection
- Correction
- Cooperation



**APA YANG KITA MAHU =
APA YANG KITA MAMPU**



OPTIMISME

SENTIASA BERSANGKAAN PASTI ADA YANG LEBIH BAIK



A close-up photograph of a person's hand holding a small, rectangular white piece of paper. The paper has the words "I can't do it" written on it in a bold, black, sans-serif font. The text is arranged in two lines: "I can't" on the top line and "do it" on the bottom line. A pair of blue-handled scissors is positioned to cut the paper, with the blades open and the top blade resting on the right edge of the paper. The background is a blurred, light-colored surface. The entire image is set against a solid blue background.

I can't
do it



impossible

impossible

Good things
~~never~~ happen.



Orang-orang "pesimis"
hanya melihat kesulitan di
setiap kesempatan yang ada.

Orang-orang "optimis"
melihat dan menangkap
kesempatan pada setiap
kesulitan yang dihadapinya.

ANDRIE WONGSO



Minda Positif

Perlu dijadikan aktiviti mental yang tetap dan berterusan.

Penghargaan Kendiri berpunca daripada 2 sumber asas

-Diri sendiri & Individu yang kita berinteraksi.

Bahagia bermula dengan:

-Memilih Pemikiran, Perasaan dan Tindakan.

HARAPAN-sumber dorongan paling penting.

Elak bergelumang dengan emosi negatif.

Terima Kasih.



Nathir Bin Mehamad

017-9035370

facebook/ nathir mehamad



Slot 3:
Kemahiran Pengurusan Risiko Krisis
& Booster Emosi Positif



Roadmap
Emosi diri

1 Bulan....

Senarai semak Risiko Krisis

- 1) Emosi menguasai Minda
- 2) Salah faham / konflik
- 3) Komunikasi tegang
- 4) Prasangka menguasai diri
- 5) Merasa diri betul sepenuhnya
- 6) Sikap ingin menang / Merasai diri lemah / (Tidak Rasional)
- 7) Menyalahkan orang lain
- 8) Menyalahkan Tuhan
- 9) Menjauhkan diri dengan tanggungjawab agama/kepercayaan.
- 10) Tidak mempertimbangkan kesan jangka panjang.
- 11) Tiada komunikasi / komunikasi terhenti

STATISTIK KES TERJUN JAMBATAN PULAU PINANG SEPANJANG MEI 2022

TARIKH	JANTINA	LOKASI	STATUS
1 Mei	Lelaki	KM1.1	Selamat
5 Mei	Lelaki	KM4.2	Maut
10 Mei	Lelaki	KM4.0	Maut
12 Mei	Perempuan	KM6.5	Selamat
16 Mei	Lelaki	KM4.0	Maut
21 Mei	Perempuan	Tidak pasti	Selamat
23 Mei	Perempuan	Tidak pasti	Selamat
24 Mei	Perempuan	KM8.0	Maut

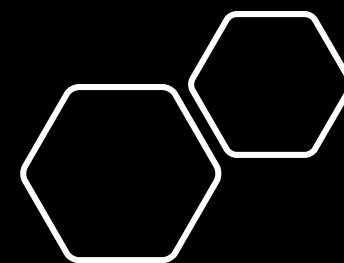
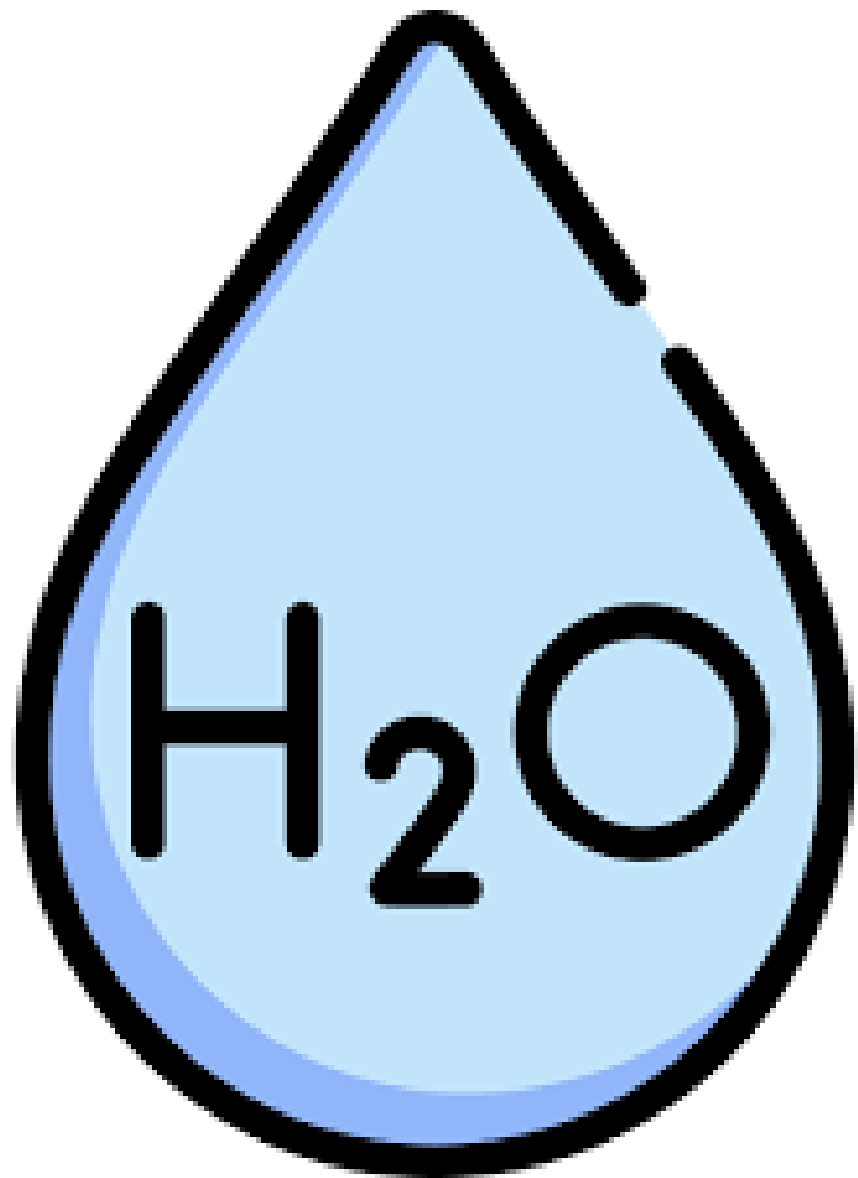
Jambatan P. Pinang 'cabut nyawa'

Dari muka 1

"Kes terjun jambatan dilaporkan semakin meningkat dan data yang dikemas kini pada 24 Mei lalu adalah yang tertinggi sejak Januari lalu sepanjang tahun 2021. Mengikut data, kekerapan

dibawa arus mengikut aliran air pasang atau surut. "Selalunya, operasi mencari dan menyelamatkan dilakukan dengan kaedah carian permukaan (water surface search) dengan menggunakan bot bersama agensi-agensy selamat lain," katanya menambah, operasi me

Booster Emosi Positif



Rangsang Hormon Bahagia

Dopamin

Endorfin

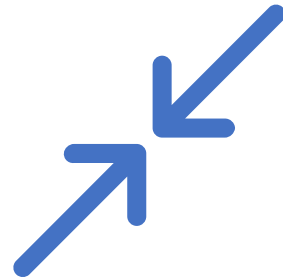
Oksitosin

Serotonin

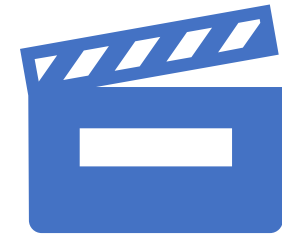
Aktiviti 3R



Relax / bebas



Reduce / menurunkan



Release / melepaskan



Makan
Bersama &
Memberi
makan

Shopping





Aktiviti Riadah



Berhubung baik dengan
Flora dan Fauna

Mandi dan Tidur



Terima Kasih.



Nathir Bin Mehamad

017-9035370

facebook/ nathir mehamad