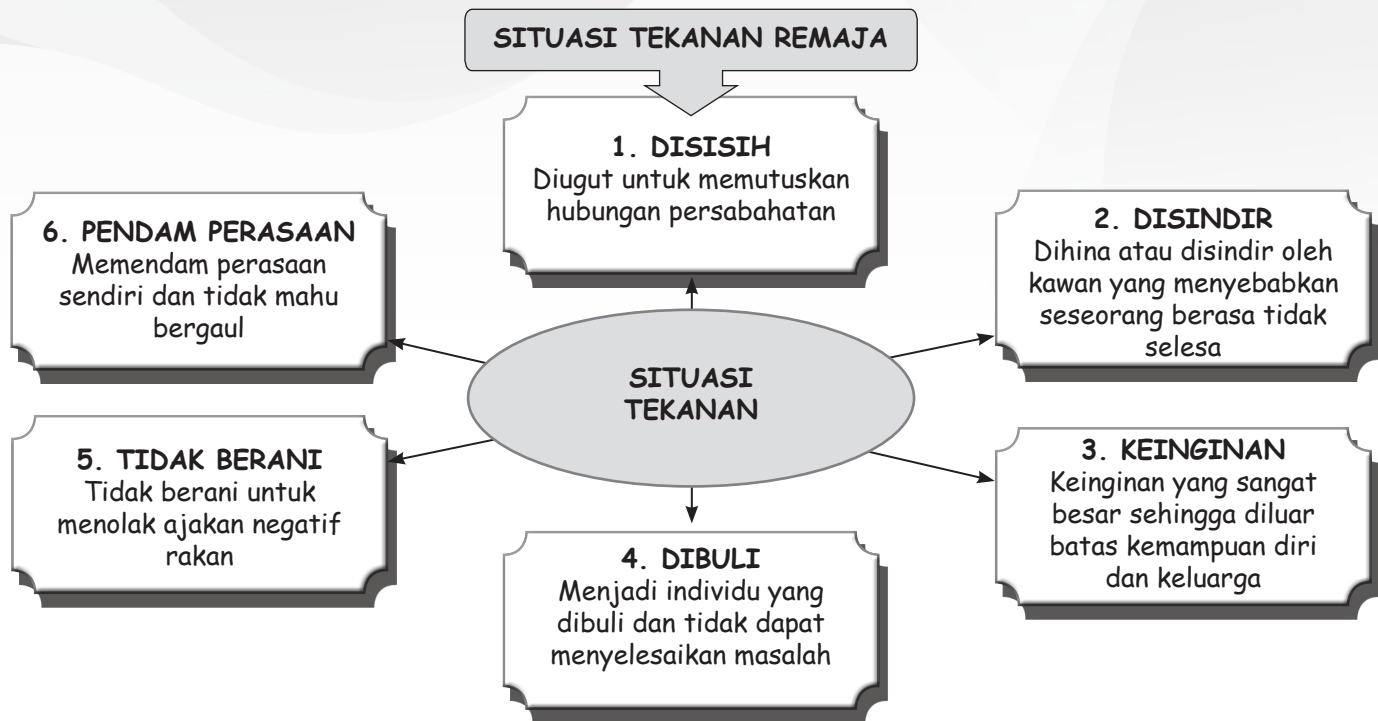




SIAPAKAH LEBIH HEBAT?



CARA-CARA MENGATASI TEKANAN DALAM KALANGAN REMAJA

1. Memilih rakan sebaya yang boleh dijadikan contoh yang baik
2. Memilih kumpulan aktiviti sosial yang menerima kita seadanya
3. Merapatkan hubungan dengan keluarga
4. Memilih individu yang boleh dipercayai untuk meluahkan perasaan
5. Berani berterus terang dan menolak ajakan negatif rakan secara asertif
6. Menggunakan perbelanjaan dengan bijak dan mengikut kemampuan diri
7. Sentiasa memotivasikan diri dengan perkara-perkara yang positif
8. Melakukan aktiviti riadah dan sukan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu
9. Merujuk masalah kepada kaunselor, guru dan ibu bapa
10. Muhasabah diri dengan mencari kekuatan dan kelemahan diri sendiri