

PENGGALAK DAYA BINGKAS

Membina sifat daya bingkas anak-anak kita agar mereka dapat bangkit semula

MEMAHAMI DAYA BINGKAS

Sebagai ibu bapa, kita berharap untuk mengukuhkan kemahiran sosial dan emosi, serta kepercayaan positif anak-anak kita agar mereka berupaya untuk membangunkan sifat daya bingkas dan dapat menyesuaikan diri bila berdepan dengan rintangan. Tidak mustahil untuk membangunkan sifat daya bingkas dalam diri anak-anak kita.



Keupayaan untuk maju walaupun berdepan dengan rintangan terbit daripada kemahiran daya bingkas yang boleh diperolehi dan dipupuk.

Bergerak ke Arah Matlamat

Membimbing anak-anak kita untuk menentukan dan mencapai matlamat yang realistik dan bermakna selangkah demi selangkah menyediakan mereka tumpuan pada apa yang boleh mereka kecapai. Ini dapat mendorong mereka untuk mara ke hadapan walaupun mereka berdepan dengan cabaran dan meningkatkan kemungkinan untuk mereka mencapai impian mereka.



Mempunyai Hala Tuju

Memupuk hala tuju dalam diri anak-anak menyediakan motivasi dan tenaga untuk mereka mengharungi cabaran. Mereka akan dapat melihat jauh dan menyumbang ke arah masa depan yang diingini.



Kekalkan Perspektif dan Harapan yang Positif

Menggalakkan anak-anak kita untuk mengekalkan perspektif dan harapan yang optimistik dan positif, dan pada masa yang sama menerima akibat atau emosi negatif membolehkan mereka untuk menghargai kebaikan dalam hidup dan tidak mudah menyerah kalah dalam masa-masa sukar.

Mengatasi Cabaran atau Rintangan

Membimbing anak-anak dalam proses menyelesaikan masalah membantu mereka untuk mempercayai diri sendiri untuk mencari penyelesaian alternatif untuk masalah atau mencari jalan keluar daripada kesulitan. Ini juga membina keyakinan untuk menghadapi cabaran masa hadapan.



Tumpukan pada Kekuatan

Membantu anak-anak kita untuk mengenal pasti kekuatan diri dan menggalak mereka untuk mengaplikasikan kekuatan mereka akan menyumbang pada kehidupan yang lebih bermakna. Menumpukan pada kekuatan dan bukan kelemahan juga membantu mereka mengatasi cabaran atau rintangan.



Jalinkan Hubungan

Membangunkan kemahiran sosial yang positif dalam diri anak-anak membantu mereka untuk berkawan dan adakan hubungan. Menjalinkan hubungan dengan orang lain menyediakan sokongan sosial dalam masa-masa sukar.



Pengurusan Emosi

Mengajar anak-anak kita untuk mengakui dan mengurus emosi negatif mereka adalah sebahagian daripada pengurusan diri. Hanya melalui cara sedemikian sahajalah mereka akan dapat menangani masalah yang dihadapi.

Wujudkan Persekitaran Di Rumah yang Menggalakkan Interaksi-interaksi yang Mendorong Sifat Daya Bingkas

dan membina Daya Bingkas mereka



Membina sifat daya bingkas dalam diri anak-anak merupakan satu proses unik yang memerlukan pengetahuan mendalam mengenai anak-anak kita sebelum kita berupaya untuk membimbing mereka mencapai kemahiran tersebut.

Kenali tanda-tanda

TEKANAN dalam anak anda

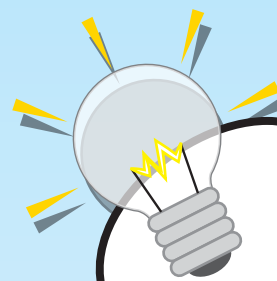
Jika anak anda mengalami tekanan, rujuk kepada kaunselor sekolah untuk bimbingan.



DAYA BINGKAS

Seorang kanak-kanak yang mempunyai sifat
DAYA BINGKAS

- dapat menyesuaikan dirinya walaupun berdepan dengan masalah
- tabah menghadapi cabaran



KEPERCAYAAN

- Bersikap terbuka belajar daripada masalah
- Percaya bahawa kegagalan tidak kekal
- Mempunyai harapan

CIRI-CIRI PERIBADI

- Mempunyai humor
- Mempunyai azam
- Berupaya mengawal diri dan mengurus emosi
- Mencari cara yang berbeza untuk menangani situasi yang baharu atau sukar
- Akur akan kekuatan dan sentiasa berusaha untuk memperbaiki kekurangan

INTERAKSI-INTERAKSI YANG MENDORONG SIFAT DAYA BINGKAS

Berikan Anak-anak kita **S.P.A.C.E** untuk membesar

SUPPORT
(SOKONGAN)

- Berikan maklum balas positif
- Bersedia untuk mendengar

PROBLEM SOLVE
(PENYELESAIAN MASALAH)

- Lakukan renung nilai pada masalah bersama-sama
- Bimbing anak anda untuk menyediakan pelan alternatif

AFFIRM
(PENGESAHAN)

- Sanjung kekuatan dan usaha
- Gunakan pujian yang berkesan

CHEER
(BANGKITKAN SEMANGAT)

- Berikan galakan dan semangat atas setiap usaha anak anda
- Rai setiap kejayaan walau sekecil mana sekalipun

EMPower
(MEMBERIKAN KUASA)

- Berikan ruang untuk anak anda membuat keputusan
- Galakkan anak anda untuk menyuarakan idea dan melaksanakan perancangan yang telah dibuat

MENYEDIAKAN CABARAN YANG MENCUKUPI

- **Persekitaran yang Merangsang**
 - Berikan peluang untuk berdepan dengan cabaran
 - Pupuk bakat anak anda
- **Struktur**
 - Tetapkan jangkaan yang konsisten dan realistik
 - Kekalkan rutin harian dengan sempadan yang jelas
 - Bahagi-bahagikan tanggungjawab (cth. Kerja-kerja rumah)
- **Pengawasan**
 - Pantau prestasi anak anda
 - Perhatikan tanda-tanda kecemasan



MENYEDIAKAN SOKONGAN YANG KUKUH

- **Persekitaran yang Responsif**
 - Ketahui keperluan anak anda
 - Sentiasa ada di sisi anak anda
- **Jadilah Suri Teladan**
 - Tunjukkan contoh kemahiran sosial yang baik
 - Ajar dan pameran contoh secara tekal
- **Meyakinkan Semula**
 - Berikan galakan dan sokongan secara kerap
 - Beritahu anak anda "Saya percayakan kamu"



TANDA-TANDA TEKANAN

dalam diri Anak Anda

Gunakan senarai ini untuk mengenal pasti tanda-tanda anak anda mengalami **TEKANAN (STRESS)**

Struggles to pay attention in studies or activities
Kesukaran untuk memberikan tumpuan dalam pelajaran atau aktiviti



Tiredness
Keletihan



Rebellious streak
Perilaku memberontak

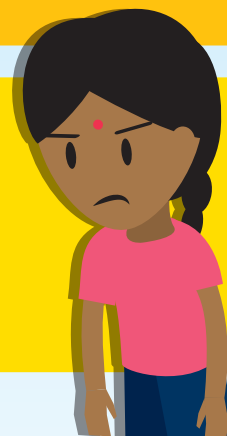


Excuses to miss school
Memberikan alasan untuk tidak mahu ke sekolah

Stays away from others
Menjauhkan diri daripada orang lain



Sulkiness
Mudah merajuk



Jika tanda-tanda ini berpanjangan, anak anda mungkin mengalami tekanan. Sekiranya anda kurang pasti, sila dapatkan bantuan dan nasihat daripada Kaunselor Sekolah atau pakar dalam bidang kesihatan mental.

Anda boleh merujuk sumber pengurusan emosi untuk membimbing anak anda dalam menangani tekanan yang dihadapinya.



MEMPUNYAI HALA TUJU

ANAK YANG MEMPUNYAI SIFAT DAYA BINGKAS

MENETAPKAN MATLAMATNYA

dan tahu cara-cara untuk

MENYUMBANG SECARA POSITIF

Anak Anda
Tahu...

"Siapakah saya"

"Apakah kekuatan saya"

"Apakah minat saya"

"Apakah tujuan saya berada di sini
dan bagaimana saya boleh
berikan sumbangan"



Tips untuk **MEMBANGUNKAN HALA TUJU** dalam diri Anak Anda

- Tetapkan matlamat dan berusaha ke arah matlamat bersama-sama
- Dedahkan mereka pada pengalaman baharu (cth. tempat, hobi, pekerjaan) supaya mereka berupaya mendalami minat mereka
- Mengesahkan bakat dan kualiti unik mereka
- Beri mereka peluang untuk menyumbang kepada masyarakat (cth. menyertai aktiviti kemasyarakatan)





Tips untuk Membimbing Anak Anda

BERGERAK KE ARAH MATLAMAT

Langkah-langkah
Kecil Ke Arah
Impian yang Besar

Ingat

L.I.F.E

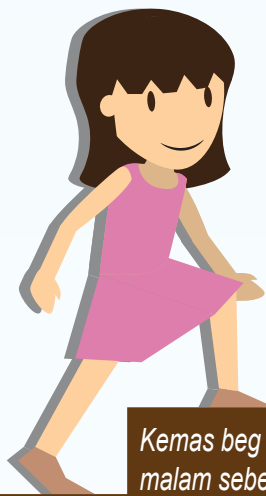
LIFE SKILLS as Goals

KEMAHIRAN HIDUP sebagai Matlamat

Tetapkan matlamat untuk membangunkan kemahiran hidup. Matlamat boleh merangkumi kemahiran sosial, minat atau tabiat yang ingin dicuba atau dipertingkatkan.

IDENTIFY AGE-APPROPRIATE Goals with Your Child

Kenal PASTI Matlamat yang SESUAI MENGIKUT Usia Anak Anda



Hadir ke sekolah tepat pada waktunya

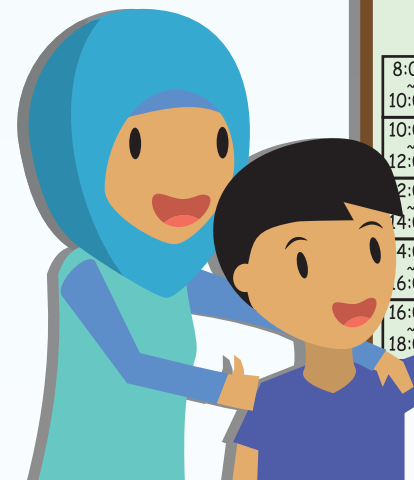
Tetapkan jam loceng dan ikutinya

Kemas beg sekolah pada malam sebelumnya

Matlamat kecil yang lebih mudah untuk dicapai

- Mudahkan tugas besar pada matlamat yang mudah dicapai untuk kanak-kanak.

- Akui pencapaian kecil yang menyumbang ke arah matlamat yang lebih besar bagi anak-anak yang lebih dewasa.



	Isn	Sel	Rab	Kha	Jum
8:00					
10:00					
12:00					
2:00					
4:00					
6:00					
16:00					
18:00					

FOLLOW
S.M.A.R.T
as a Guide

Panduan
S.M.A.R.T

SPECIFIC
(SPESIFIK)

MEASURABLE
(BOLEH DIUKUR)

ACHIEVABLE
(BOLEH DICAPAI)

REALISTIC
(REALISTIK)

TIMELY
(JANGKA WATU YANG SESUAI)

Soalan Panduan	Contoh
Apakah yang anda ingin lakukan atau capai?	Belajar berenang gaya bebas
Bolehkah anda meletakkan nombor bagi membantu anda melihat kemajuan anda dari masa ke masa dan mengetahui bila anda telah mencapai matlamat anda?	Belajar berenang 200 meter gaya bebas dalam masa sepuluh minit
Adakah anda mempunyai keupayaan untuk melakukannya? Apakah kemahiran, kekuatan atau sumber yang anda perlukan?	Belajar berenang 200 meter gaya bebas dengan bantuan papan luncur dalam masa sepuluh minit
Bolehkah anda melakukannya pada masa yang ditetapkan? Adakah sumber yang diperlukan mencukupi? Siapakah atau apakah yang dapat membantu anda?	Belajar berenang 200 meter gaya bebas dengan bantuan papan luncur dalam masa sepuluh minit, daripada seorang jurulatih renang
Bilakah matlamat ini perlu dicapai?	Belajar berenang 200 meter gaya bebas dengan bantuan papan luncur dalam masa sepuluh minit, daripada seorang jurulatih renang, dalam tempoh empat minggu

ENCOURAGE and SUPPORT GALAKAN dan SOKONGAN

- Pantau prestasi anak anda
Cth. Renungkan bersama-sama prestasi anak anda setiap minggu dan bimbingnya jika terdapat sebarang perubahan yang perlu dibuat
- Akur akan kekangan
Cth. Pada hari-hari tertentu semasa anak anda tidak sihat, dia mungkin tidak berupaya untuk melaksanakan tanggungjawabnya sebaik hari-hari yang lain
- Raikan kejayaan
Cth. Puji anak anda dan tanyakan tentang perasaannya apabila matlamat tersebut berjaya dicapai





Tips Membimbing Anak Anda dalam

MENYELESAIKAN MASALAH

Gunakan **S.O.D.A.S** untuk membimbing anak anda dalam proses menyelesaikan masalah

Mengenal pasti
SITUASI
(**SITUATION**)

Apakah yang berlaku?

Teroka 2-3
PILIHAN
(**OPTIONS**)
dalam kawalannya

Apakah perkara yang anda boleh ubah?

Fikirkan
KEKURANGAN
(**DISADVANTAGES**)
setiap pilihan

Apakah akibat bagi pilihan tersebut?

Fikirkan
KELEBIHAN
(**ADVANTAGES**)
untuk setiap pilihan

Apakah hasil positif bagi pilihan tersebut?

Pilih
PENYELESAIAN
(**SOLUTION**) yang terbaik

Mengapakah penyelesaian tersebut yang terbaik?

Tips untuk Ibu Bapa:

Bantu anak anda untuk melihat "**KEGAGALAN**" sebagai "**Percubaan Pertama dalam Pembelajaran**". Bimbing anak anda untuk mengurus dan mengatasi kegagalan

Galakkan anak anda untuk,

- Meminta pertolongan daripada anda, guru atau Kaunselor Sekolah dengan berkata "Saya memerlukan bantuan."

- Membuat Renungan: Fikirkan kembali pengalaman tersebut, belajar daripadanya dan cuba lakukan dengan lebih baik pada masa hadapan



KEKUATAN PERWATAKAN



Kekuatan KEBIJAKSANAAN dan PENGETAHUAN

- Kreativiti
- Rasa Ingin Tahu
- Berfikiran Terbuka
- Suka Belajar
- Perspektif



Kekuatan KETABAHAN

- Keberanian
- Ketekunan
- Integriti
- Semangat
- Kejujuran



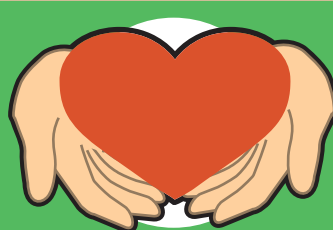
Kekuatan KEMANUSIAAN

- Kasih Sayang
- Baik Hati
- Keramahan



Kekuatan KEADILAN

- Kewarganegaraan
- Kesaksamaan
- Kepimpinan
- Kerja Berpasukan



Kekuatan KESEDERHANAAN

- Kemaafan
- Rendah Hati
- Berwaspada
- Kawalan Diri



Kekuatan LUAR PEMIKIRAN

- Penghargaan
- Kesyukuran
- Harapan/ Keyakinan
- Humor
- Kerohanian /Tujuan

Tips untuk Membina Kekuatan Perwatakan dalam diri Anak Anda

- 1 Galakkan anak anda untuk mengenal pasti dan menggunakan kekuatan mereka secara kerap.
- 2 Puji anak anda apabila mereka mempamerkan kekuatan tersebut.
- 3 Bimbing anak anda memikirkan cara baharu untuk menggunakan kekuatan mereka.
Cth. "Selain daripada menggunakan kekuatan kepimpinan kamu di sekolah, bagaimana sekiranya kamu mempraktikkannya di rumah juga, seperti merancang untuk perhimpunan keluarga?"
- 4 Adakan perbualan dengan anak anda yang menjurus ke arah perspektif kekuatannya.
Cth. "Fikirkan semula tentang respons kamu tadi. Apakah kekuatan yang telah kamu pamerkan?"
- 5 Cungkil kekuatan anak anda, terutamanya dalam menghadapi kesukaran dan mengatasi halangan.
Cth. Cungkil keramahan anak anda untuk mendapatkan sokongan sosial semasa tempoh yang sukar.



KEKUATAN PERWATAKAN



Tips untuk membangunkan

PEMIKIRAN POSITIF

dalam diri Anak Anda

Gunakan langkah-langkah dan soalan-soalan ini untuk membimbing anak anda agar berfikir **SECARA POSITIF**

RECORD

Rakamkan pemikiran dan perasaan keadaan tersebut.

Apakah yang sedang kamu fikirkan dan bagaimanakah perasaan kamu tentang keadaan tersebut?

RATIONALIZE

Rasionalkan pemikiran kurang rasional yang berkaitan dengan acara itu dengan mencabar pemikiran tersebut.

Apakah bukti yang menyokong atau mencabar pemikiran tersebut?

REPLACE

Gantikan pemikiran yang kurang rasional dengan pemikiran rasional. Semak semula sama ada perasaan menjadi bertambah baik.

Apakah cara yang paling rasional untuk berfikir tentang situasi tersebut?

Bagaimanakah perasaan kamu tentang situasi tersebut sekarang?

Seorang kanak-kanak melihat kawannya menyertai kawan yang lain semasa waktu rehat...

Sue tidak mempedulikan saya. Dia tidak sukakan saya lagi.

Selepas merasionalkan...

Sue mungkin tidak nampak saya dan mungkin fikir saya tiada di situ.

Seorang kanak-kanak gagal ujian kelas...

Saya gagal dalam ujian ini. Saya pasti akan gagal dalam semua mata pelajaran yang lain dan tidak akan dinaikkan kelas tahun ini.

Selepas merasionalkan...

BAHASA INGGERIS

BAHASA IBUNDA

KEMANUSIAAN

MATEMATIK

Saya boleh lakukan yang lebih baik untuk ujian ini pada masa hadapan. Saya juga belum lagi menerima keputusan ujian yang lain.

Apabila abang merupakan pelajar cemerlang bagi kegiatan kokurikular di sekolah...

Bukan seperti saya, abang cemerlang dalam semua perkara. Ibu dan ayah tidak sayang akan saya seperti mana mereka sayangkan abang.

Selepas merasionalkan...

Abang saya cemerlang dalam beberapa bidang tertentu sementara saya pula cemerlang di dalam bidang yang lain. Ibu dan ayah sayangkan kami seadanya.





Tips untuk Membina

KEMAHIRAN SOSIAL yang Positif dalam Anak Anda

Bina kemahiran interaksi yang positif

Libatkan anak anda dalam aktiviti yang memerlukan beliau berkongsi atau mengambil giliran.



Wujudkan peluang untuk bekerja dalam pasukan

Galakkan anak anda untuk bekerjasama dengan orang lain bagi mencapai matlamat.

Cth., merancang untuk sesuatu acara.

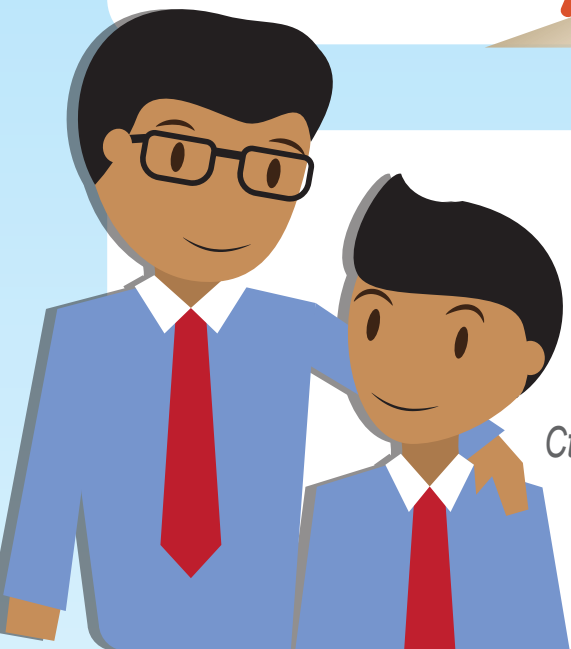
Ini membina kemahiran menyelesaikan masalah dan penyelesaian konflik.



Menjadi contoh yang baik

Pamerkan kemahiran sosial yang positif untuk dicontohi anak anda.

Cth. Benarkan anak anda menyaksikan cara anda meminta maaf.



Bimbing anak anda untuk mengambil kira pandangan orang lain

Pendapat orang lain sama penting dengan pendapat kita.

Ajarkan anak anda untuk bertanya kepada diri sendiri, "Apakah yang akan saya fikirkan jika saya orang itu?"



Pupuk empati dalam anak anda

Wujudkan peluang untuk berbual tentang perasaan anak anda.

Apabila anak anda bercakap:

- 1 Dengar dengan penuh perhatian
- 2 Benarkan anak anda menyatakan pandangannya sebelum memberikan pandangan anda.
- 3 Parafrasakan pandangan anak anda untuk menunjukkan bahawa anda sedang mendengar agar dia akan terus berkongsi pandangannya.
- 4 Minta anak anda berkongsi perasaannya.
- 5 Kongsi perasaan anda sendiri, bila kena pada waktunya.



Puji anak anda atas kemahiran sosial yang positif

Tunjukkan persetujuan. Beritahu anak anda secara spesifik perkara betul yang dilakukannya.

Cth. "Syabas! Kamu bercakap dengan tenang walaupun kamu tidak bersetuju."



Lakukan aktiviti sukarela dengan anak anda

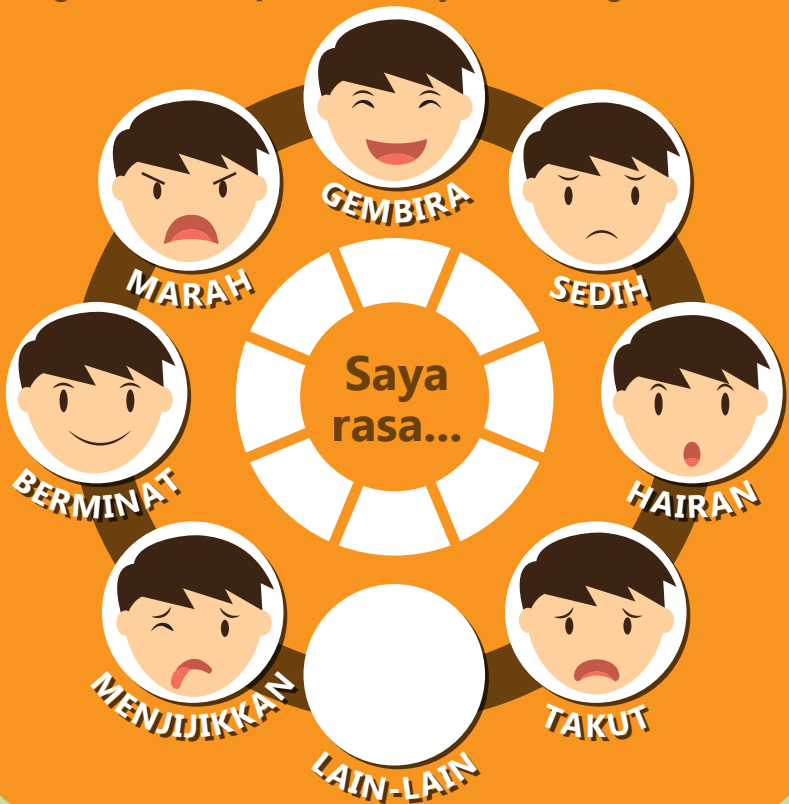
Tingkah-laku yang baik dapat mengukuhkan pemahaman anak anda terhadap kesan tindakannya pada dunia di sekeliling.





PENGGALAK KEKUATAN EMOSI

Bagaimanakah perasaan saya sekarang/ hari ini?



Ruang selamat bagi saya untuk berasa tenang ialah:

Apabila saya merasakan emosi 😞 yang kuat, saya boleh menenangkan diri dengan:

- mencari jalan keluar daripada situasi itu
- mengira sehingga sepuluh
- menarik nafas yang dalam dan menghembuskannya keluar perlahan-lahan
- melakukan senaman otot
- menutup mata saya dan memikirkan imej yang menyenangkan
- memberitahu diri saya sesuatu yang positif:

- bercakap dengan seseorang yang saya percayai:

- lain-lain: _____



Aktiviti positif yang boleh saya libatkan diri untuk berasa lebih baik ialah:

- melukis
- menulis jurnal saya
- membaca buku
- mendengar muzik
- minum air / makan makanan ringan yang sihat
- bersukan / bersiar-siar
- bertemu dengan kawan saya
- lain-lain: (_____)



Tips untuk Membina "KEKUATAN EMOSI" Anak Anda

- 1** Ambil masa untuk memberi perhatian secara aktif dan menamakan emosi anak anda bersama-sama.
- 2** Berhubung dengan anak anda pada tahap emosi.
Cth. Membuatkan perbualan mengenai perasaan mereka sesuatu yang semula jadi.
- 3** Hayati setiap emosi anak anda (elakkan daripada melakukannya dengan acuh tidak acuh atau tidak menyetuinya). Bantu anak anda mengenal pasti dan memahami perasaannya.
- 4** Bincangkan cara anak anda boleh menghadapi dan menguruskan emosi yang negatif.
Cth. mengamalkan strategi menenangkan perasaan.
- 5** Tunjukkan contoh anda meluahkan dan menguruskan emosi anda dengan sesuai.
Cth. Mengakui dengan tenang bahawa anda berasa kecewa dan berehat sebentar untuk tempoh 10 minit
- 6** Galakkan anak anda untuk tabah melalui cabaran walaupun mungkin berasa kurang selesa.
- 7** Bimbing anak anda untuk menerima keadaan yang dia tidak boleh ubah.
- 8** Beri anak anda peluang untuk berkongsi tiga perkara dimana dia berasa bersyukur setiap hari.

