



KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN HAL EHWAL PENGGUNA

Tinta Psikologi

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA

INFO PSIKOLOGI

BAHASA CINTA

m/s 2-5

➤ Kenali bahasa cinta
anda dan pasangan

INFO KELUARGA

KEUNIKAN ANAK-ANAK

m/s 8 & 9

➤ Mengenal personaliti
dan keunikan setiap
anak

INFO KESIHATAN

SAYANGI DIRI

m/s 9 & 10

➤ 6 Senaman Ringkas di
Rumah

➤ 5 Tips Hadapi Konflik
Tempat Kerja





CINTA TIDAK
HANYA TENTANG
SALING
MEMANDANG,
TETAPI MELIHAT
BERSAMA KE ARAH
YANG SAMA

- ANTOINE DE SAINT - EXUPERY -

5 Bahasa Cinta

Dr. Gary Chapman



Luahan Penghargaan

Suka kata-kata penghargaan, kata-kata pujian, dan kata-kata yang meyakinkan daripada pasangan.

Sentuhan Fizikal

Suka gunakan isyarat badan dan sentuhan untuk menunjukkan kasih sayang.



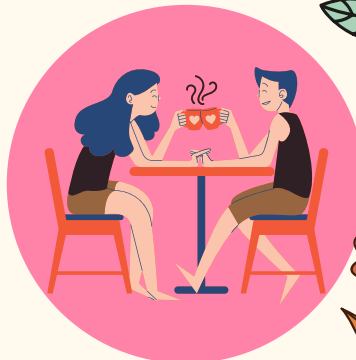
Pemberian

Suka apabila ditimbang rasa, diingati dan dijadikan prioriti oleh pasangan.



Masa Bersama

Suka komunikasi yang fokus dan tidak diganggu. Masa berdua adalah penting.



Perbuatan

Suka pasangan menolong membuat kerja, untuk meringankan beban.



Kepentingan Mengetahui Bahasa Cinta

- (A) Menciptakan empati
- (B) Mengekalkan keintiman
- (C) Membantu pertumbuhan peribadi
- (D) Berkongsi cinta dengan cara lebih bererti

Mengetahui bahasa cinta memudahkan untuk anda menerapkannya. Hubungan yang sihat terjadi melalui usaha dan perhatian.

Bahasa cinta boleh dipelajari dan dipraktikkan. Mengetahui dan mempraktikkan bahasa cinta dapat membantu hubungan supaya bahagia dan memuaskan.

KENALI



PERSONALITI

Kuiz Bahasa Cinta

Ingin mengetahui apakah bahasa cinta anda?

Sila imbas QR kod di bawah



(Versi secara *online* adalah dalam Bahasa Inggeris)

Atau,
baca pernyataan di berikut.

Saya lebih suka apabila...

- 1** Saya menerima surat cinta/mesej/email tanpa sebab khusus daripada orang yang tersayang. Apabila berpelukan dengan orang tersayang. A
E
- 2** Saya boleh bersendirian dengan orang tersayang- Cuma kami berdua. Orang tersayang menolong saya membuat kerja. B
D
- 3** Orang tersayang memberi saya hadiah sebagai simbol cinta bersama. Saya dapat meluangkan masa dengan orang tersayang tanpa gangguan. C
B
- 4** Orang tersayang menolong saya seperti mengisi minyak atau membasuh baju tanpa disangka. Apabila saya dan orang tersayang berpegangan. D
E
- 5** Apabila orang tersayang meletakkan tangannya disekeliling saya dikhalayak ramai. Bila orang tersayang membuat kejutan dengan hadiah. E
C
- 6** Apabila saya bersama orang tersayang walaupun tidak membuat apa-apa. Berpegangan tangan bersama orang tersayang. B
E

7	Orang tersayang memberikan saya hadiah. Saya mendengar ucapan "saya cintakan awak" daripada orang tersayang.	C E
8	Apabila saya duduk berdekatan dengan orang tersayang. Saya dipuji oleh orang tersayang tanpa sebab.	E A
9	Saya mendapat peluang untuk keluar bersama dengan orang tersayang. Saya dapat hadiah kecil daripada orang tersayang tanpa disangka.	B C
10	Saya mendengar orang tersayang berkata kepada saya, "Saya bangga dengan awak." Apabila orang tersayang menolong saya membuat kerja.	A D
11	Apabila saya boleh membuat kerja dengan orang tersayang. Apabila saya mendengar kata-kata semangat/ sokongan daripada orang tersayang.	B A
12	Orang tersayang membuat kerja untuk saya berbanding hanya bercakap tentang itu. Saya rasa lebih dekat kepada orang tersayang apabila berpelukan.	D E
13	Saya mendengar pujian daripada orang tersayang. Orang tersayang memberi sesuatu yang menunjukkan bahawa dia memikirkan tentang saya.	A C
14	Saya suka apabila bercakap dan meluangkan masa dengan orang tersayang. Saya mendapat urutan atau garuan daripada orang tersayang.	B E
15	Orang tersayang memberi reaksi yang positif kepada apa yang telah saya capai . Orang tersayang membuat sesuatu untuk saya walaupun dia tidak berapa gemar membuat itu.	A D
16	Saya dan orang tersayang selalu berciuman. Apabila saya sedar yang orang tersayang tertarik dengan perkara yang saya ambil tahu.	E B
17	Orang tersayang membuat pekerjaan special yang perlu saya siapkan bersama. Apabila orang tersayang memberikan hadiah yang menarik.	D C
18	Orang tersayang memuji fizikal/ penampilan saya. Orang tersayang mengambil masa untuk mendengar saya dan betul-betul memahami perasaan saya.	A B
19	Saya dan orang tersayang berkongsi sentuhan fizikal yang bukan seksual di khalayak ramai. Orang tersayang ingin tolong menjalankan tugas untuk saya.	E D
20	Orang tersayang membuat tanggungjawab bersama lebih daripada sepatutnya (kerja rumah, dll). Mendapat hadiah yang difikirkan dengan baik apabila dipilih oleh orang tersayang.	D C
21	Apabila orang tersayang tidak menggunakan telefon bimbit semasa kami bercakap. Orang tersayang bersungguh-sungguh melakukan sesuatu untuk menghilangkan beban saya.	B D
22	Saya tidak sabar untuk percutian kerana saya berharap untuk mendapat hadiah. Saya mendengar perkataan, "saya menghargai awak" daripada orang tersayang.	C A

23	Orang tersayang memberikan saya hadiah apabila bercuti ditempat lain tanpa saya.	C
	Orang tersayang menjaga sesuatu yang saya sepatutnya bertanggungjawab untuk buat tapi saya berasa stres untuk membuatnya pada masa itu.	D
24	Orang tersayang tidak mengacau saya semasa saya bercakap.	B
	Hadiah adalah salah satu perkara yang penting dalam hubungan saya dan orang tersayang.	C
25	Orang tersayang menolong saya apabila dia tahu saya penat.	D
	Saya dapat berjalan sambil meluangkan masa dengan orang tersayang.	B
26	Apabila saya dan orang tersayang berdekan secara fizikal.	E
	Orang tersayang memberi saya hadiah kecil yang dia pilih pada hari biasa.	C
27	Orang tersayang berkata sesuatu yang memberi semangat.	A
	Saya dapat meluangkan masa dengan aktiviti bersama atau hobi bersama orang tersayang.	B
28	Orang tersayang mengejutkan saya dengan hadiah untuk menunjukkan penghargaan.	C
	Saya dan orang tersayang sering bersentuhan semasa hari biasa.	E
29	Orang tersayang menolong saya terutamanya apabila dia tahu saya penat.	D
	Saya mendengar dia berkata kepada saya, "saya hargai awak."	A
30	Orang tersayang dan saya berpelukan apabila berjauhan buat sementara waktu.	E
	Saya mendengar orang tersayang kata betapa bermakna saya pada dia.	D

LIHAT KEMBALI HURUF YANG ANDA TELAH PILIH DAN CATATKAN NOMBOR KESELURUHANNYA DIBAWAH:

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

A: Luahan Penghargaan

B: Masa Bersama

C: Pemberian

D: Perbuatan

E: Sentuhan Fizikal

Skor yang paling tinggi menunjukkan bahasa cinta anda (12 adalah skor paling tinggi).

Boleh jadi ada dua skor yang sama.

Itu bermaksud dua-dua bahasa cinta itu penting untuk anda.

Skor yang rendah menunjukkan anda tidak selalu menggunakan bahasa cinta itu dan tidak memberi efek kepada emosi anda.



SIBUKLAH DENGAN
PEKERJAAN, TETAPI
JANGANLAH
BERLEBIHAN SAMPAI
MELUPAKAN KELUARGA
DI RUMAH



INGATLAH BAHAWA
MEREKA ADALAH
TEMPAT ANDA KEMBALI
SETELAH PENAT SETIAP
HARI



CARA MENDIDIK ANAK KURANG MENGHUKUM

Sifat Semulajadi Anak

4 jenis sifat semulajadi dapat diperhatikan melalui kelakuan, pemikiran, perasaan dan ciri-ciri fizikal anak-anak.

“

Anak-anak ibarat bunga yang datang dalam pelbagai bentuk, warna dan saiz. Memahami keunikan tersebut membantu ibu bapa untuk membentuk keperibadian anak-anak.

Mengetahui Sifat Semulajadi Anak Anda

Jenis 1

The Fun-loving Child

HUBUNGAN DENGAN ALAM:

Sosial

CARA PERGERAKAN:

Riang, rawak

KEPERLUAN UTAMA:

Memiliki bu bapa yang ceria dan seronok

DIJELASKAN SEBAGAI:

Peramah, ceria, banyak cakap, cergas, dll

DILABEL NEGATIF SEBAGAI:

Sukar dipercayai, tidak tegas dalam keputusan

Jenis 2

The Sensitive Child

HUBUNGAN DENGAN ALAM:

Emosional

CARA PERGERAKAN:

Lemah lembut, suka fikir tentang orang lain

KEPERLUAN UTAMA:

Memiliki keluarga yang saling menyayangi

DIJELASKAN SEBAGAI:

Lemah lembut, pendiam, baik hati, bertimbang rasa

DILABEL NEGATIF SEBAGAI:

Pemalu, suka menangis, pengecut

Jenis 3

The Determined Child

HUBUNGAN DENGAN ALAM:

Fizikal

CARA PERGERAKAN:

Lincih, gigih

KEPERLUAN UTAMA:

Memiliki sokongan ibu bapa dalam pengalaman baru

DIJELASKAN SEBAGAI:

Aktif, kuat bergerak, riuh

DILABEL NEGATIF SEBAGAI:

Suka mengarah, bising, riuh, suka memaksa

Jenis 4

THE MORE SERIOUS CHILD

HUBUNGAN DENGAN ALAM:

Intelektual

CARA PERGERAKAN:

Terus terang, tepat

KEPERLUAN UTAMA:

Memilik keluarga yang saling menghormati

DIJELASKAN SEBAGAI:

Sangat serius, teliti, fokus, cekap

DILABEL NEGATIF SEBAGAI:

Suka mengkritik orang lain, berlagak pandai

Tanya diri anda soalan-soalan ini untuk mendalami anak anda...

Adakah anak saya terlalu dikawal?

Adakah anak saya mempunyai terlalu banyak masa bersendirinya?

Adakah perkara dalam hidup anak saya yang terlampau serius?

Adakah anak saya berasa tidak didengari?

Pernahkah perancangan anak saya diabaikan?

Adakah sesuatu yang terlalu tegang di dalam hidup anak saya?

Adakah anak saya kekurangan keperluan yang diigini?

Adakah saya terlalu berkata "tidak" kepada anak saya?

Adakah sesuatu yang menyekatkan di dalam hidup anak saya?

Adakah anak saya perlukan lebih rasa dihormati?

Adakah anak saya perlukan masa untuk membuat refleksi dan fokus?

Adakah sesuatu yang memalukan di dalam hidup anak saya?

5 TIPS HADAPI KONFLIK TEMPAT KERJA

Konflik tidak dapat dielakkan tetapi boleh diminimumkan. Antara cara yang dapat membantu untuk mengurangkan konflik adalah melalui komunikasi. Komunikasi yang berkesan dapat menyelesaikan konflik yang timbul.

Berikut adalah tips yang dapat membantu anda untuk berkomunikasi dengan berkesan semasa menghadapi konflik di tempat kerja.

2. MENGHARGAI KEDUDUKAN SETIAP ORANG WALAUPUN ANDA TIDAK BERSETUJU

Anda perlu hormat dan dengar keputusan setiap orang sebelum memberi pendapat anda tersendiri. Anda perlu tahu bahawa pendapat mereka mungkin akan berbeza daripada pendapat anda.

4. AKUI PERSAMAAN PADA HASIL YANG DIINGINKAN

Sentiasa cari titik persamaan dalam kepercayaan atau harapan di antara dua parti. Persamaan ini boleh menjadi titik permulaan untuk mencari solusi yang kreatif. Kemudian, sentiasa mengakui apa yang anda berdua mahukan sebagai hasil penyelesaiannya.

1. LUAHKAN PENGHARGAAN KEPADA KONFLIK-KONFLIK IDEA ITU

Fikiran ingin “menang” dalam konflik perlu ditukar kepada harapan untuk menguatkan lagi hubungan. Anda perlu melihat keadasemua aspek dalam situasi konflik itu dan memberitahu bahawa anda menghargai pendapat setiap orang.

3. KENALI EMOSI DENGAN BERKONGSI APA YANG ANDA RASAKAN DENGAN RASA INGIN TAHU YANG PENUH BELAS KASIHAN

Fikirkan perasaan orang lain dan memberi penghargaan kepada perasaan marah atau geram apabila di dalam konflik. Terima respon mereka walaupun mereka tidak bersetuju dengan anda.

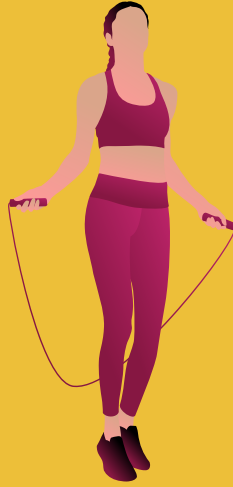
5. MASUKKAN EMOSI YANG INGIN ANDA KEKALKAN

Sentiasa mengingati diri anda untuk berasa tenang. Buangkan ketidakselesaan dan kekal bertenang sepanjang perbincangan diadakan.

REGANGKAN BADAN



LOMPAT TALI



LARI SETEMPAT



6 SENAMAN RINGKAS DI RUMAH

LOMPAT KATAK / TEKAN TUBI



AEROBIK / ZUMBA



BERJALAN KELILING RUMAH / TURUN NAIK TANGGA



Amalkan senaman-senaman ringkas ini mengikut kesesuaian anda untuk mendapatkan fizikal dan mental yang lebih baik.

Anda juga digalakkan untuk membuka aplikasi Youtube atau aplikasi-aplikasi lain, terutamanya untuk senaman seperti aerobik atau zumba.





Barisan Unit Pengurusan Psikologi, BPSM KPDNHEP W.P. PUTRAJAYA



PUAN JULIA BINTI JALADDIN
PENGARAH
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA
julia@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88825750)



PUAN NORIDAH BINTI LOHANG
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI
noridah@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88827074)



PUAN LEE KAH NYIN
KETUA UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
lee@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88826944)



PUAN NORSHILA BINTI ABDUL LATIFF
PEGAWAI PSIKOLOGI S44
norshila@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88826341)



PUAN NOR KHAIRIAH BINTI NOH
PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI S29
norkhairiah@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88826912)



CIK SITI SALWA BINTI ABDUL HALIM
MySTEP
salwa.ah@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88826913)

