

**SMK TAMAN INDAH
73000 TAMPIN
N.SEMBILAN**



POLISI SEKOLAH SELAMAT

**KESELAMATAN DARIPADA
GANGGUAN EMOSI DAN
ROHANI**

**DISEDIAKAN OLEH:
UNIT HEM**

(<http://myhemsmti.blogspot.com>)

**KESELAMATAN DARIPADA GANGGUAN
EMOSI DAN ROHANI**

A. Pengenalan

Kestabilan emosi dapat melahirkan insan yang berfikiran positif. Gangguan emosi boleh menjadikan seseorang itu berasa dirinya terasing, tidak berkeyakinan dan tidak selamat. Memandangkan kestabilan emosi dapat membantu meningkatkan pencapaian dalam pelajaran dan pembelajaran, diharapkan konsep dan manual ini akan membantu mereka yang menghadapi gangguan emosi di sekolah. Oleh itu, mereka dapat mengetahui langkah-langkah menghindari gangguan emosi, menghadapi situasi yang sedang berlaku dan tindakan yang perlu diambil jika situasi telah berlaku.

B. Definisi

Bebas daripada sebarang masalah dalaman diri, yang mengganggu kestabilan emosi dan rohani. Kestabilan tersebut menjejaskan keselamatan dan hubungan baik terhadap manusia, alam dan penciptanya. Emosi dan rohani yang stabil menjadikan manusia lebih tenteram dan harmoni dalam kehidupan mereka.

C. Objektif

- Mewujudkan sekolah yang ceria dan damai bagi membantu kecemerlangan pendidikan.
- Mewujudkan budaya "Sekolah Penyayang" sebagai asas institusi masyarakat penyayang.
- Membangunkan potensi insan secara sepadu dan seimbang berasaskan pegangan agama.
- Mempertingkatkan ketahanan diri warga sekolah melalui nilai-nilai murni.
- Mempereratkan hubungan kasih sayang serta mengurangkan gejala negatif di kalangan warga sekolah.

D. Punca-punca Gangguan Emosi dan Rohani

- Diri sendiri
- Keluarga
- Sekolah
- Rakan-rakan
- Komuniti sekeliling
- Baka/keturunan
- Alat Audio Visual/Media

E. Tanda-tanda Gangguan Emosi dan Rohani

- Suka menyendiri
- Panas baran
- Murung

- Ponteng kelas/sekolah
- Termenung
- Penyakit
- Merendahkan diri
- Meninggi diri

F. Panduan untuk Memiliki Emosi & Rohani Yang Tenteram dan Selamat

- Perlu memahami dan mematuhi ajaran agama.
- Perlu berfikir positif dan menghindari gejala negatif.
- Perlu memahami bahawa mental dan rohani yang sihat asas kecemerlangan pendidikan.
- Patuhi jadual harian kehidupan anda.
- Kasihi orang lain seperti mana mengasihi diri sendiri.
- Amalkan gaya hidup sihat
- Tidur dan rehat yang cukup
- Berfikir terbuka dan logik
- Libatkan diri secara aktif dalam kegiatan berfaedah
- Sekiranya menghadapi masalah gangguan emosi, dapatkan bimbingan dari rakan sebaya, guru, ibubapa, kaunselor sekolah.

G. Peranan ibu bapa

- Peka terhadap perubahan sikap dan tingkah anak seperti
 - selalu mengasingkan diri
 - muram dan bersedih
 - memberontak

- tidak betah berada di rumah
- bercakap kasar
- Menyediakan didikan asas agama yang cukup untuk anak/keluarga
- Berkerjasama dengan kaunselor sekolah, guru dan semua pihak untuk menyelesaikan masalah anak.
- Menyediakan pemakanan berzat dan seimbang untuk anak
- Menyediakan peralatan dan keperluan belajar yang mencukupi
- Mengenali rakan anak-anak

H. Tatacara Pelajar

- Berjumpa dengan orang yang dipercayai
- Ceritakan masalah yang dihadapi
- Ikut nasihat orang yang lebih tua (guru, ibu dan bapa)
- Luahkan perasaan anda dalam bentuk:
 - tulisan
 - lisan (menjerit, menyanyi, berserita)
- Aktivi riadah
- Mendengar muzik yang menyenangkan
- Melibatkan diri dalam kokurikulum
- Jangan menyendiri
- Isi borang aduan untuk tindakan selanjutnya

I. Tatacara Guru

- Peka terhadap tingkah laku pelajar
- Menerima aduan dan perhatian kepada masalah yang diceritakan

- Menenangkan pelajar yang dalam keadaan stress
- Memberi nasihat kepada pelajar berkenaan
- Jika tidak dapat diselesaikan rujuk kepada kaunselor
- Sekiranya kes berat, rujuk kepada pakar psikologi.

J. Tatacara Ibu Bapa / Komuniti Setempat

- Peka terhadap tingkah laku anak
- Mendengar masalah yang dihadapi oleh anak
- Jika perlu, berjumpa dengan kaunselor sekolah, pengetua
- Ikut nasihat kaunselor
- Jika kaunselor sekolah tidak dapat menyelesaikan, bawa berjumpa dengan pakar psikologi di hospital.