

Trace and Breathe

Trace along the rainbow with your finger
as you breathe in and out



5-4-3-2-1 Mindfulness

List...

- 5 things you can see
- 4 things you can touch
- 3 things you can hear
- 2 things you can smell
- 1 thing you can taste



PEMBIMBING RAKAN SEBAYA



BUKU LOG

Nama:

Kelas:

Sekolah:

Tahun:

MAKLUMAT DIRI

NAMA : _____

SEKOLAH : _____

KELAS : _____

TARIKH LAHIR : _____

TARIKH LANTIKAN : _____

NAMA IBU / PENJAGA : _____

PEKERJAAN IBU / PENJAGA : _____

NAMA BAPA / PENJAGA : _____

PEKERJAAN BAPA / PENJAGA : _____

ALAMAT RUMAH : _____

NO. TELEFON : _____

FALSAFAH PEMBIMBING RAKAN SEBAYA (PRS)

“BANTU DIRI SUPAYA BERUPAYA MEMBANTU ORANG LAIN”

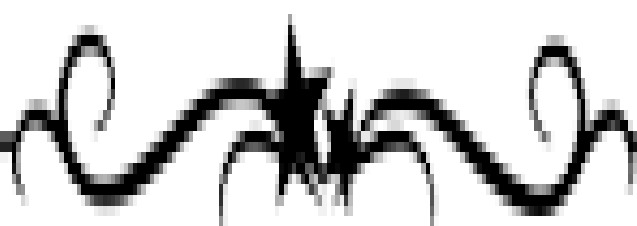
PRS harus dilengkapi dengan ilmu pengetahuan, perlakuan, perhubungan, kemahiran, kreativiti dan keimanan.

PRINSIP PRS

1. Bersedia dan rela membantu rakan yang memerlukan bantuan tanpa mengira agama, bangsa, jantina, kedudukan perlakuan dan fizikal.
2. Perkhidmatan Pembimbing Rakan Sebaya hendaklah dijalankan berdasarkan etika PRS.

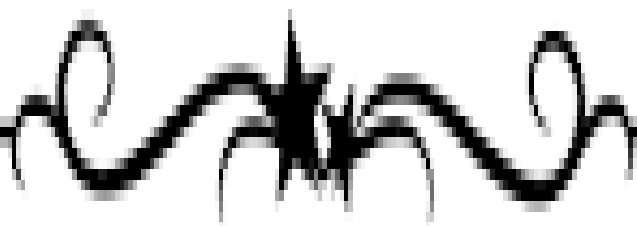
PERANAN ANDA SEBAGAI PRS

- a. Menjadi rakan yang peka kepada perasaan orang lain dan keadaan sekeliling.
- b. Sebagai khidmat sokongan, PRS membantu menggerakkan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah.
- c. Sebagai salah satu sumber kepada rakan untuk mendapat bantuan.
- d. Sebagai penghubung kepada khidmat bimbingan dan kaunseling seperti membuat rujukkan jika perlu.
- e. Sebagai peninjau rasa untuk membolehkan Kaunselor/Guru Bimbingan dan Kaunseling menjalankan strategi intervensi jika perlu.
- f. Sebagai *Role Model* kepada pelajar lain.
- g. Menjadi fasilitator yang bersikap terbuka, yakin dan percaya diri, berasa selesa dan berimpati.
- h. Menerima rakan secara terbuka dan tanpa syarat.
- i. Mendengar, menjelas dan membantu rakan melihat beberapa alternatif sebelum membuat keputusan.
- j. Memberi sokongan dan galakkan untuk rakan mengambil langkah positif.
- k. Mematuhi etika kerahsiaan.
- l. Menyedari bahawa bukan semua masalah boleh diatasi.
- m. Berbincang dan membantu rakan yang menghadapi masalah biasa/normal.
- n. Memimpin rakan melihat masalah dengan objektif dan mengalakkannya mencari penyelesaian sendiri supaya ia belajar melalui pengalamannya.
- o. Menjalankan program membantu sambil mempengaruhi rakan lain supaya melibatkan diri.
- p. Mengutamakan kesejahteraan diri dan memahami batasan diri untuk membantu.



ETIKA PRS

PRS perlu patuh kepada etika berikut:

1. Amanah dan menyimpan rahsia.
 2. Menerima dan menghormati rakan dan orang lain.
 3. Tahu batasan dan keupayaan diri.
 4. Sentiasa berusaha meningkatkan diri dari pelbagai aspek.
 5. Melapor kepada Kaunselor/Guru Bimbingan dan Kaunseling tentang kes yang boleh merosakkan diri atau orang lain.
 6. Merujuk kes rumit kepada Kaunselor/Guru Bimbingan dan Kaunseling.
 7. Mematuhi peraturan sekolah dan norma masyarakat dan agama.
- 

PERKARA YANG BOLEH DAN TIDAK BOLEH DILAKUKAN OLEH PRS

Perkara yang boleh dilakukan oleh PRS	Perkara yang tidak boleh dilakukan oleh PRS
a. Pemudah cara dalam keadaan terbuka,penuh kepercayaan rasa selesa dan empati. b. Menerima rakan dengan terbuka. c. Mendengar,menjelas dan membantu rakan melihat beberapa alternatif sebelum membuat keputusan. d. Memberi sokongan dan galakan untuk rakan mengambil langkah positif. e. Mematuhi kerahsiaan. f. Menyedari bukan semua masalah boleh diatasi g. Berbincang dan membantu rakan yang menghadapi masalah biasa seharian. h. Memimpin rakan melihat masalahnya dengan objektif dan menggalakkan mereka mencari penyelesaian sendiri supaya mereka belajar melalui pengalamannya. i. Merujuk kes-kes yang berat kepada guru bimbingan dan menjadi jambatan kepada rakan yang bermasalah untuk bertemu dengan guru BK atau orang yang lebih arif. j. Menjalankan projek membantu sambil mempengaruhi rakan lain supaya melibatkan diri. k. Memberatkan kesajahteraan diri dan memahami limitasi diri untuk membantu.	a. Mengawal,memberi khutbah atau mendesak rakan tentang apa yang harus mereka lakukan. b. Membuat kesimpulan awal dan cuba mengubah mereka. c. Memberi nasihat atau memberi cadangan penyelesaian untuk diikuti. d. Menyelamatkan rakan dengan membuat sesuatu yang sepatutnya dilakukan oleh rakan itu sendiri. e. Bercerita dengan orang lain tentang masalah yang telah dikongsi. f. Mengharapkan semua masalah boleh diatasi dengan segera. g. Berbincang dengan rakan yang menghadapi masalah emosi mendalam. h. Bertindak menyelesaikan masalah rakan. i. Menghadapi sendiri masalah yang runcing sehingga mengganggu ketenteraman jiwa. j. Menjalankan projek bersendirian dan mengetepikan rakan lain. k. Terlibat dengan masalah rakan secara peribadi sehingga mengganggu pelajaran dan perasaan.

IKRAR PRS

Saya/Kami dengan ini berikrar menerima dan mematuhi serta mengamalkan teras-teras perkhidmatan semasa berkhidmat sebagai

Pembimbing Rakan Sebaya (PRS) sesi _____.

1. Menerima jawatan ini dan sanggup memikul tanggungjawab serta amanah yang diberikan tanpa mengira tempat, masa, dan rakan
2. Berpegang teguh kepada etika Pembimbing Rakan Sebaya.
3. Berusaha menjadi pelajar contoh.
4. Berazam meningkatkan mutu akademik dan disiplin diri.
5. Berkhidmat dengan penuh kemesraan dan kasih sayang.
6. Sentiasa berusaha meningkatkan kualiti perkhidmatan PRS

TANGGUNGJAWAB PRS

1. Menjadi rakan yang peka kepada perasaan orang lain dan keadaan sekeliling.
2. Sebagai khidmat sokongan, PRS membantu menggerakkan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah.
3. Sebagai salah satu sumber kepada rakan untuk mendapat bantuan.
4. Sebagai penghubung kepada khidmat bimbingan dan kaunseling seperti membuat rujukkan jika perlu.
5. Sebagai peninjau rasa untuk membolehkan Kaunselor/Guru Bimbingan dan Kaunseling menjalankan strategi intervensi jika perlu.
6. Sebagai *Role Model* kepada pelajar lain.
7. Menjadi fasilitator yang bersikap terbuka, yakin dan percaya diri, Berasa selesa dan berimpati.
8. Menerima rakan secara terbuka dan tanpa syarat.
9. Mendengar, menjelas dan membantu rakan melihat beberapa alternatif sebelum membuat keputusan.
10. Memberi sokongan dan galakkan untuk rakan mengambil langkah positif.
11. Mematuhi etika kerahsiaan.
12. Menyedari bahawa buka semua masalah boleh diatasi.
13. Berbincang dan membantu rakan yang menghadapi masalah biasa/normal.
14. Memimpin rakan melihat masalah dengan objektif dan mengalakkannya mencari penyelesaian sendiri supaya ia belajar melalui pengalamannya.
15. Menjalankan program membantu sambil mempengaruhi rakan lain supaya melibatkan diri.
16. Mengutamakan kesejahteraan diri dan memahami batasan diri untuk membantu.

JAWATANKUASA PRS

Penasihat

(Cikgu Elvera Tan & Cikgu Rachel Piong)

Pengerusi

Timbalan

Setiausaha

AJK

UJIAN PRA

Sila jawab dengan jujur kenyataan no 1 hingga 15 dengan membulatkan skala YA atau TIDAK

Bil	Pernyataan / Item	Skala	
		YA	TIDAK
1.	Saya tahu apa itu PRS		
2.	Saya tahu peranan PRS		
3.	Saya tahu etika PRS		
4.	Saya tahu membantu guru kaunseling adalah salah satu tanggungjawab pemimpin PRS		
5.	Saya tahu bagaimana merekodkan maklumat-maklumat di dalam buku log PRS		
6.	Saya sudah didedahkan dengan kemahiran – kemahiran asas kaunseling		
7.	Saya yakin pada diri sendiri		
8.	Saya boleh berkomunikasi dengan rakan-rakan		
9.	Saya boleh berkongsi pengalaman dengan orang lain		
10.	Saya boleh bekerjasama dengan orang lain		
11.	Saya boleh bercakap di khalayak ramai		
12.	Saya bersedia membantu orang lain pada bila-bila masa		
13.	Saya tahu kekuatan diri saya		
14.	Saya tahu kelemahan diri saya		
15.	Saya boleh berbual dengan kawan baru		

Perjumpaan : tarikh, tempat dan tandatangan guru penasihat.

[illegible]

Perjumpaan : tarikh, tempat dan tandatangan guru penasihat.

[illegible]

Perjumpaan : tarikh, tempat dan tandatangan guru penasihat

[illegible]

Bertugas : tarikh, tempat dan tandatangan guru bertugas

[illegible]

Bertugas : tarikh, tempat dan tandatangan guru bertugas

[illegible]

Bertugas : tarikh, tempat dan tandatangan guru bertugas

[illegible]

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

March

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



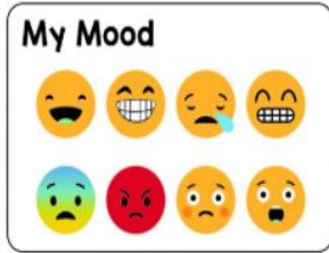
Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

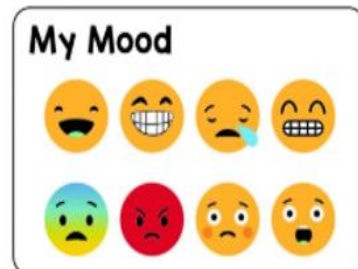
3 things that made me happy and grateful this week:

March

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

	6							9
						5	8	2
4		3	2	9			6	
3		5	9			7	1	
8		6	1				9	3
	2	1	3					
2			8		1		7	4
7		4	5			8		6

7			4					5
8	6		7					
3			9		2			
			3				8	1
1		9				6	3	2
	4		8	1	6		5	
9	3		2	8	5	7		
5				4	7	1		
4								

	1			7		5	2	
7	2	5	8					1
							9	
	8	7					3	
9		3	6				8	
				5	2			
		4						9
		2		8	4		5	7

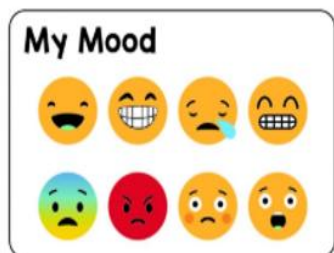
	1			7			6	
	7	8					5	1
		5						
3	9			4	5			
					8	4		
		2		6				
				5		1	7	6
			1					2
					9			3

		3		6		7		4
		8					9	
	6		5	7			1	
8	4	2			7		6	1
9				2		3		
5	3	1		9	4	2		
					6	4		
							5	7
				1			8	2

6	3		8					
			3	9			1	
1						9		2
			4	5	7		8	6
	4					2		
	1	6	2			3		7
9					6	8		
	8	5	9	7	2	4		1
				3			5	

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

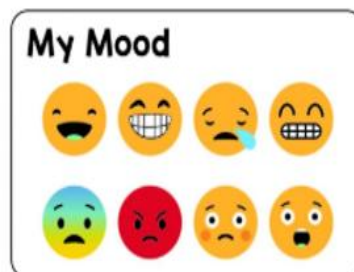
3 things that made me happy and grateful this week:

April

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



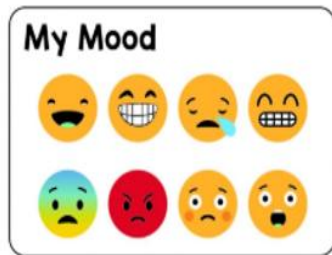
Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

April

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Emotions Word Search

Find all of the words in the grid. Words can go horizontally, vertically, diagonally, or even backwards.



Anger
Anxiety
Boredom
Confusion
Contentment
Disgust
Envy
Excitement

Fear
Frustration
Gratitude
Guilt
Happiness
Hope
Jealousy
Joy

Loneliness
Love
Nostalgia
Pride
Relief
Sadness
Shame
Surprise

Weekly Reflection About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

May

Express your feeling here

Weekly Reflection About My Week

Date: _____



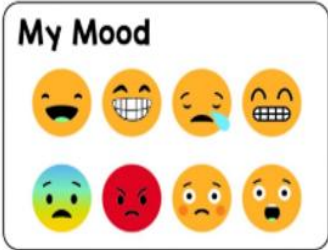
Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

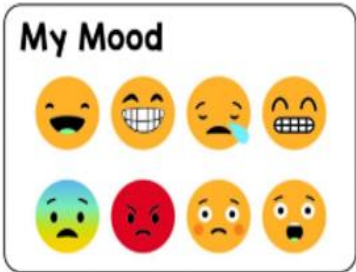
3 things that made me happy and grateful this week:

May

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

My Favourite People:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

My Favourite Animals:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

My Favourite Games:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

My Favourite Places:

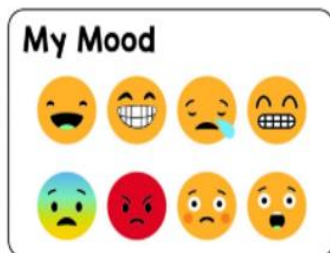
- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

My Favourite Foods:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

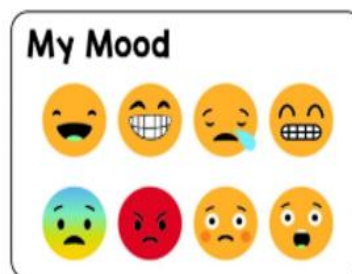
3 things that made me happy and grateful this week:

June

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

June

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



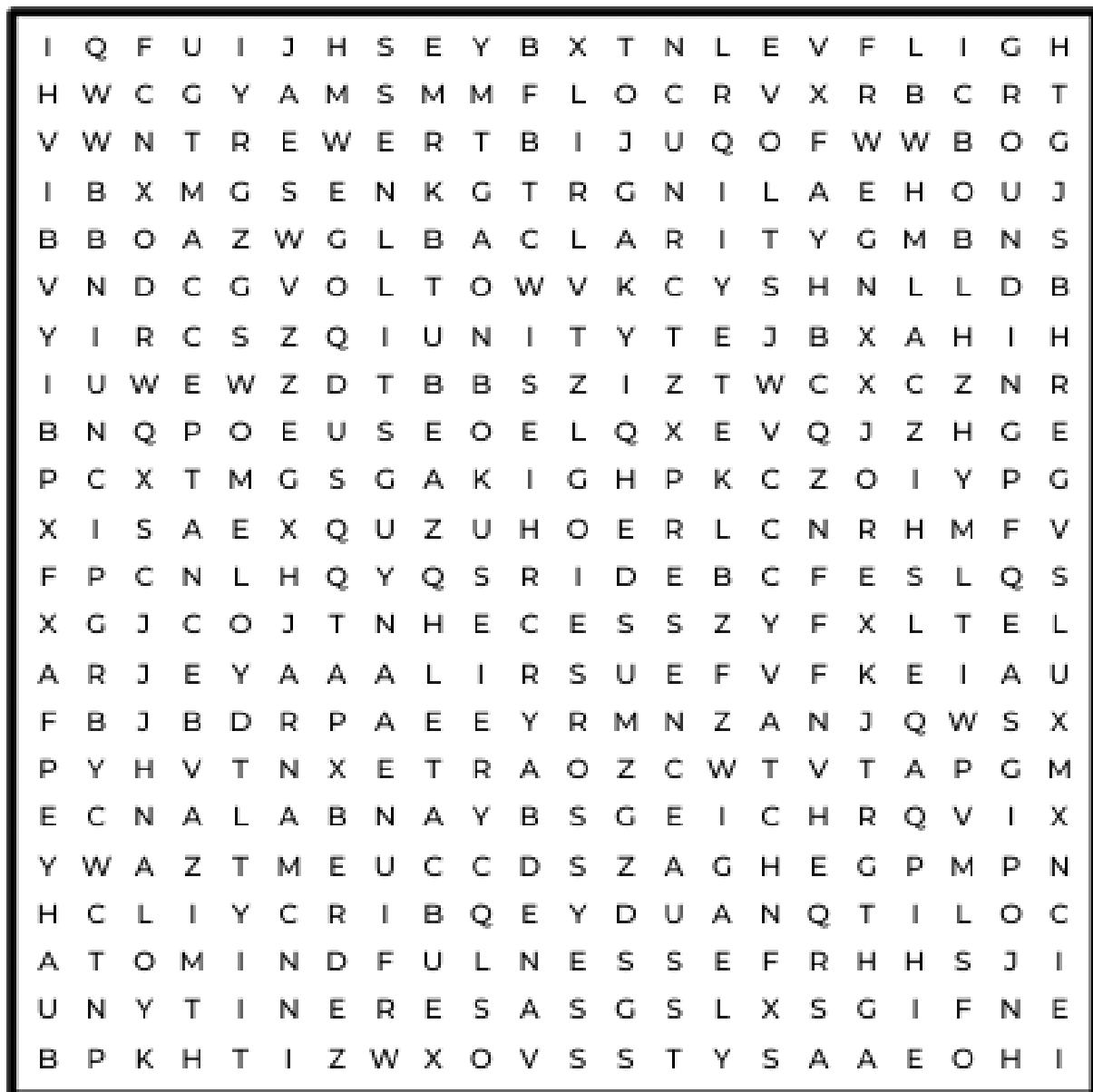
Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Mindfulness Word Search

Find all of the words in the grid. Words can go horizontally, vertically, diagonally, or even backwards.



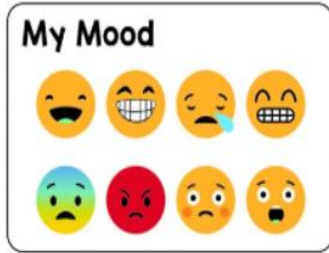
Acceptance
Awareness
Balance
Breathe
Calm
Centered
Clarity
Embrace

Grounding
Harmony
Healing
Insight
Love
Meditation
Mindfulness
Peace

Presence
Relaxation
Serenity
Silence
Stillness
Tranquility
Unity
Yoga

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

July

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



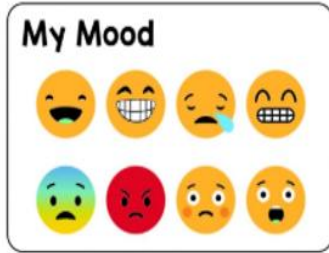
Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

July

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

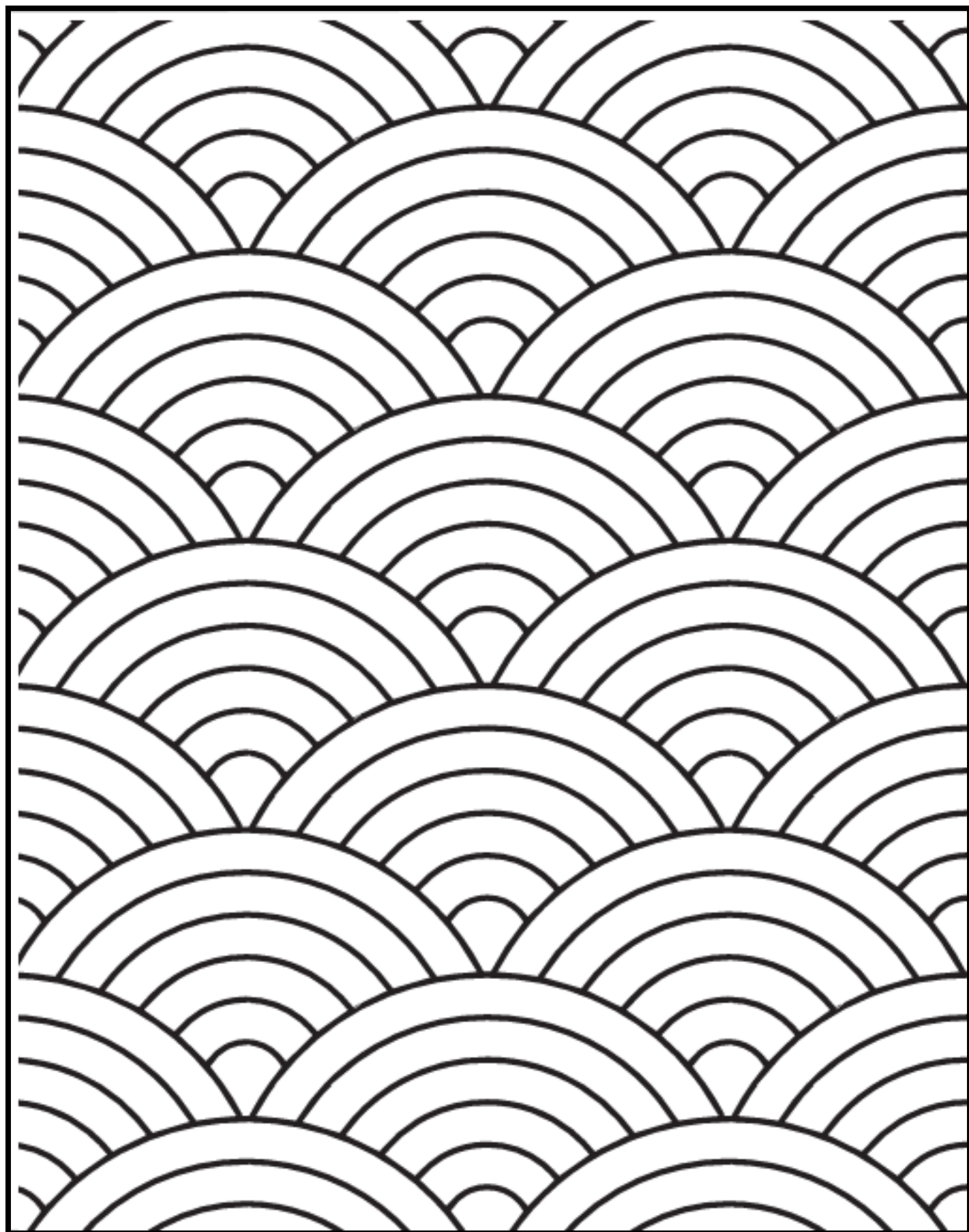
Date: _____



Something I learned this week:

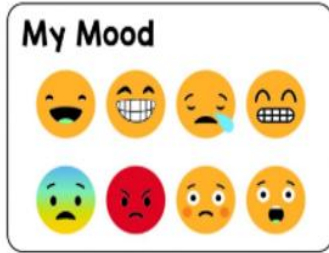
3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here



Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

August

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



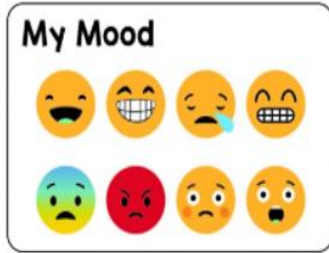
Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

August

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Mindfulness + Gratitude

I am happy when...

I am grateful for...

I am excited for...

I feel relaxed when...

I am good at...

A good deed I have done recently is...

The good deed I will do next is...

If I am sad or upset I will...

Mindfulness + Gratitude

I am happy when...

I am grateful for...

I am excited for...

I feel relaxed when...

I am good at...

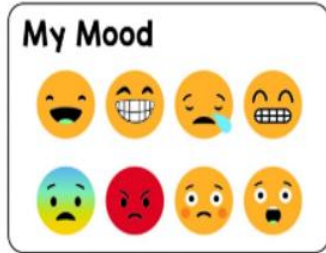
A good deed I have done recently is...

The good deed I will do next is...

If I am sad or upset I will...

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

September

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

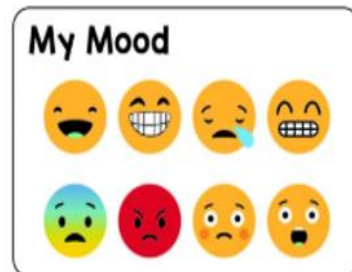
3 things that made me happy and grateful this week:

September

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Mindfulness For Clearing + Calming Thoughts

I can see...

I can hear...

I can smell...

I can taste...

I can touch...

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

October

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

October

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

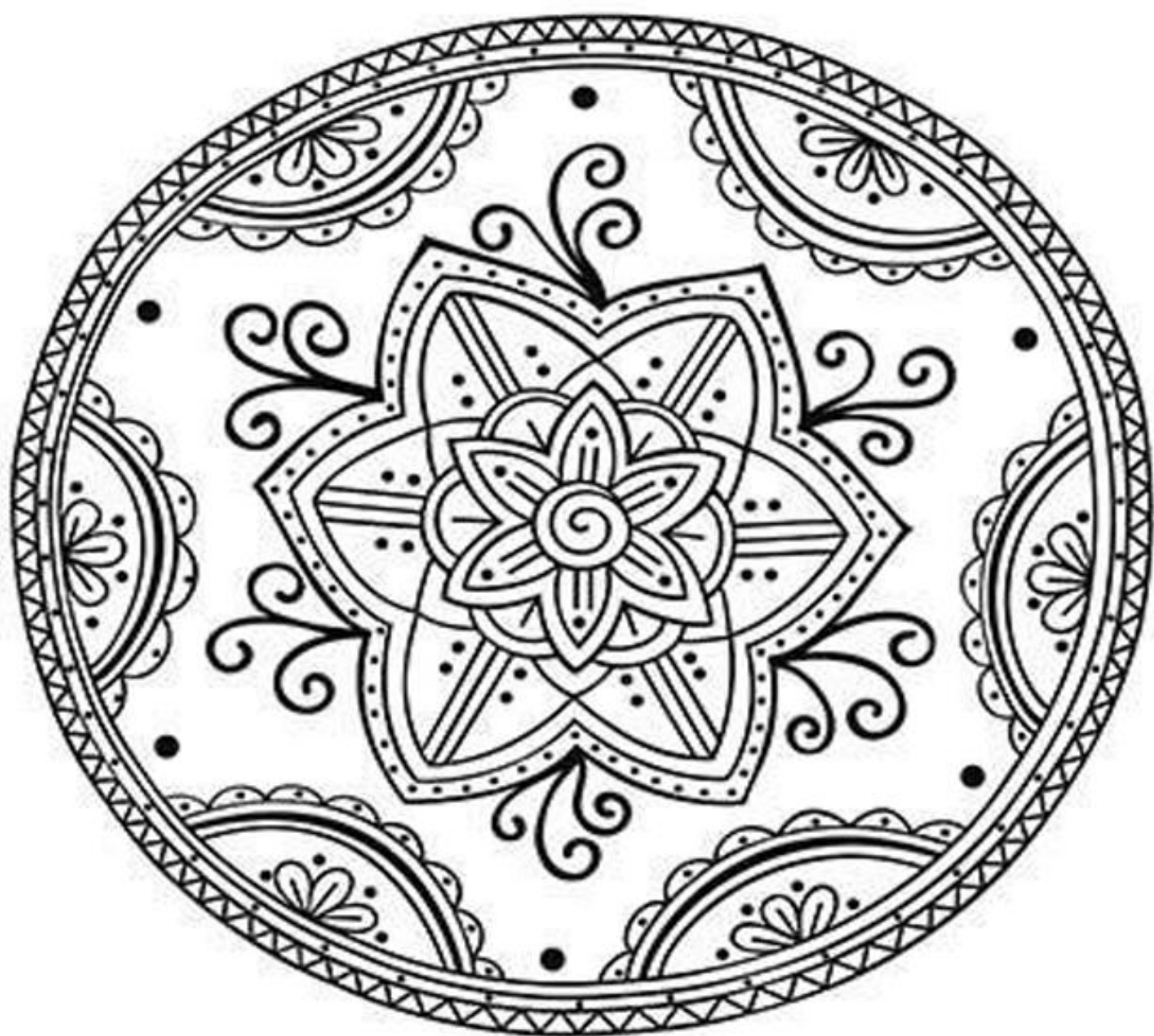
My Mood



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here



Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

November

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



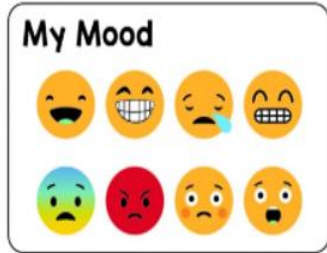
Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

November

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____



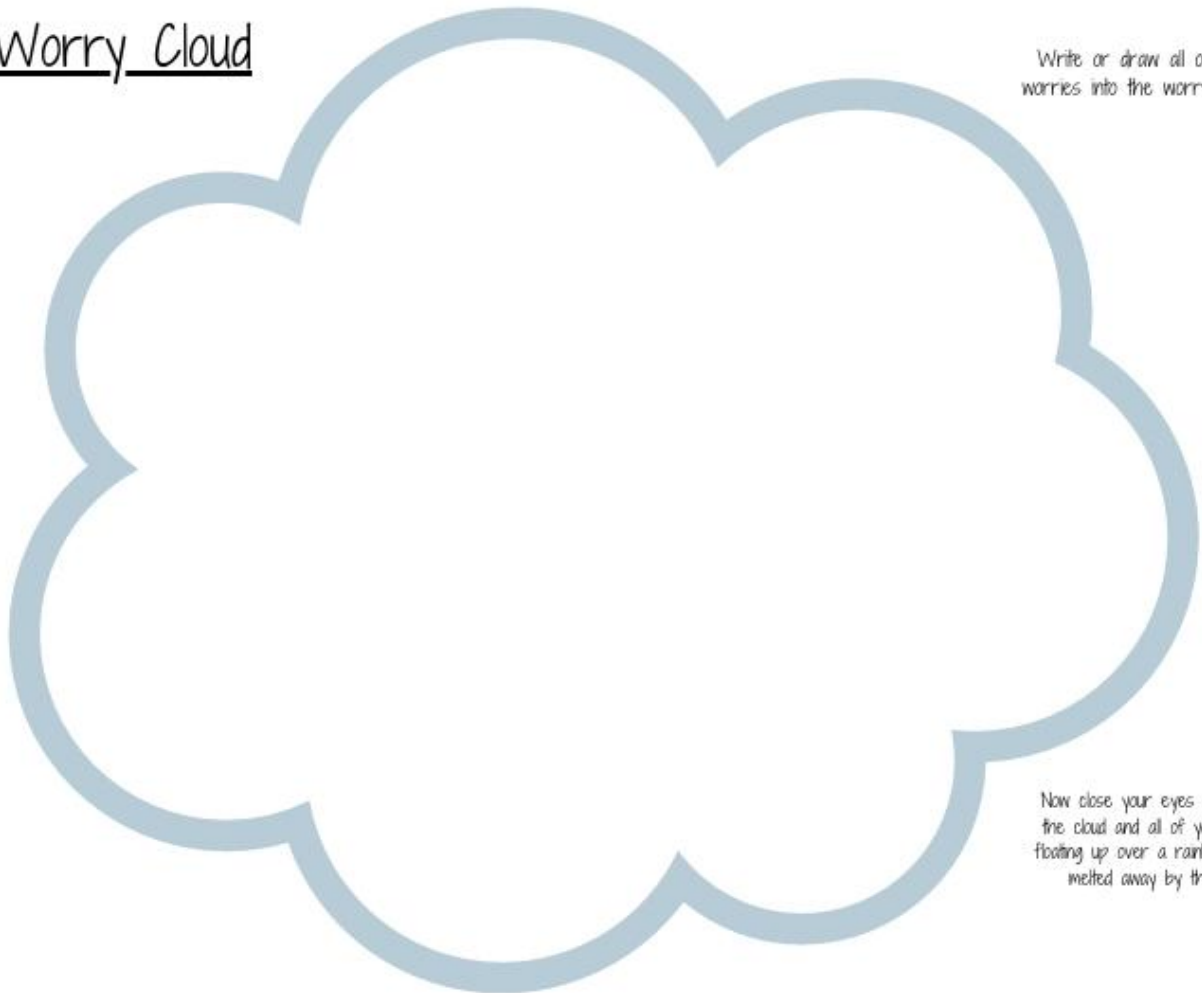
Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

Worry Cloud

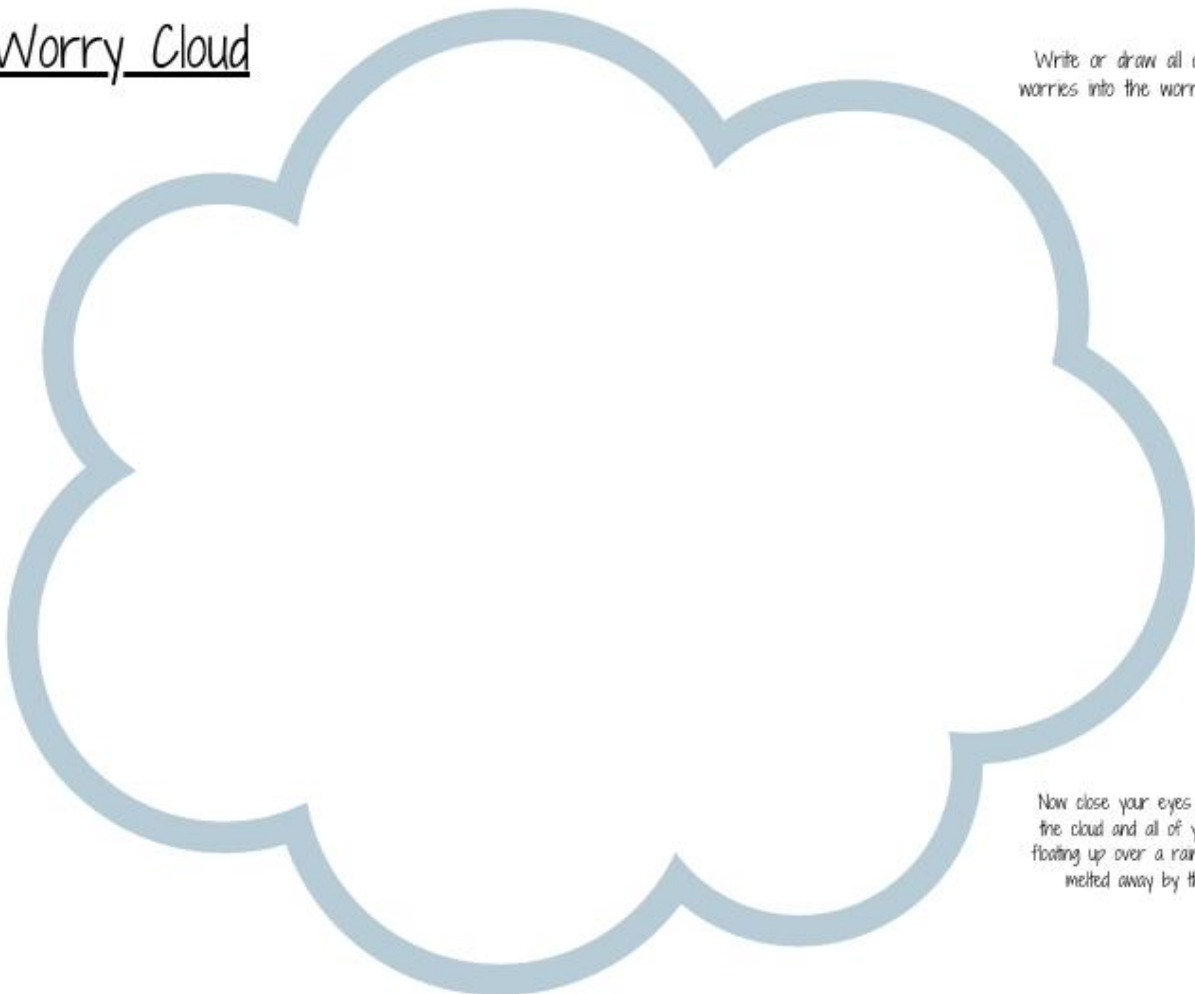
Write or draw all of your worries into the worry cloud.



Now close your eyes and imagine the cloud and all of your worries floating up over a rainbow + being melted away by the sun.

Worry Cloud

Write or draw all of your worries into the worry cloud.



Now close your eyes and imagine the cloud and all of your worries floating up over a rainbow + being melted away by the sun.

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

December

Express your feeling here

Weekly Reflection
About My Week

Date: _____

My Mood



Something I learned this week:

3 things that made me happy and grateful this week:

Express your feeling here

