

PENDIDIKAN SAHSIAH

2.1.3 Mengawal Perasaan dan Emosi Negatif dalam Kehidupan Harian

Arahan: Pilih gambar yang menunjukkan cara-cara mengawal perasaan dan emosi.



	tarik nafas	
	duduk	
	minum air	
	membasuh muka	
	tidur	