

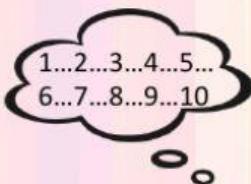
Pendidikan Moral

Nama:

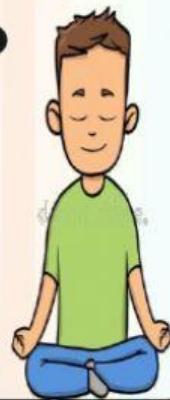
Mengawal Emosi Negatif

Arahan: Pilih tajuk yang betul bagi setiap gambar.

Langkah 1



Tarik nafas panjang dan dalam kemudian hembus perlahan-lahan dalam kiraan 10 saat



Langkah 2



Jangan lakukan tindakan yang boleh menyakiti orang lain atau diri sendiri samada melalui perbuatan atau percakapan



Langkah 3



Gunakan intonasi suara yang rendah untuk meluahkan perasaan kita

Langkah 4



Keluar dari persekitaran yang tidak menyenangkan itu dan cari alternatif lain untuk tenangkan diri