

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

