NAMA :

KELAS / NO :

BIMBINGAN DAN KONSELING

RENCANA KEMARAHAN SAYA

Oleh Ch. Wahyudi

LIVEWORKSHEETS

Pengantar

Anak-anak,

Satu saat, mungkin kalian pernah melihat ada orang yang marah secara membabi buta. Atau pernah berhadapan dengan seseorang yang sangat mudah sekali terpancing kemarahannya. Orang-orang seperti ini bisa dikategorikan sebagai orang yang tidak bisa mengelola kemarahannya secara sehat. Dan merupakan tanda bahwa mereka tidak cerdas secara emosi.

Anak-anak, kecerdasan emosi adalah salah satu hal yang sebaiknya kalian miliki. Pertanyaanya adalah apakah kecerdasan ini bersifat bawaan. Jawabannya : TIDAK. Kecerdasan ini bisa dilatih, dipelajari, dipraktikkan sehingga bisa menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan untuk mengelola emosi (kemarahan) secara sehat.

Ketika kalian mampu mengelola kemarahan dengan baik, ini merupakan salah satu tanda bahwa kalian memiliki kecerdasan emosi yang sehat.

Pertanyaan berikutnya adalah : Apakah seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, dia tidak boleh marah ? Jawabannya adalah : tentu saja BOLEH. Seseorang yang kecerdasan emosinya baik, tetap bisa marah. Namun, cara marahnya adalah dengan cara yang sehat. Tidak merusak, tidak melakukan kekerasan fisik dan psikis. Dan, kabar baiknya, kemarahan yang sehat bisa dilatih !!

Jadi, tingkatkan kecerdasan emosi kalian melalui latihan.

Anak-anak,

Bahasan materi ini akan memberikan kalian alat (tools) untuk bekerja lebih efektif, ketika kalian merasakan adanya gejala-gejala akan datangnya kemarahan. Ini juga sekaligus sebagai sarana untuk berlatih mengelola kemarahan.

Silahkan isi lembar kerja berikut, sebagai salah satu trik untuk bisa mengelola kemarahan secara sehat.

LIVEWORKSHEETS

Merencanakan bagaimana kalian mengelola kemarahan adalah satu hal yang penting ! Hal ini akan dapat membantu kalian untuk menghandel kemarahan kalian dengan baik, dan membuat pilihan-pilihan yang sehat.

Contoh pengisian lembar kerja : Merencanakan Kemarahan - ku

1. Tuliskan tiga hal yang membuat aku marah :

2. Bisakah aku mengontrol perasaan ini ? Bagaimana ?

3. Bagaimana saya tahu saat aku mulai marah ?

4. Saat aku marah, aku bisa berbicara dengan ?

LIVEWORKSHEETS

5. Saat di sekolah, aku bisa bersikap tenang dengan cara ?

6. Saat di rumah, aku bisa bersikap tenang dengan cara ?

Diskusi tentang materi ini bisa klik : Whatsapp

LIVEWORKSHEETS