

Nama: _____

CARA MENGAWAL EMOSI

1. Lihat gambar di bawah.
2. Kemudian pilih pilihan jawapan yang betul.



Tenangkan diri.

Penuhkan minda dengan perkara negatif.



Buat keputusan dengan terburu-buru

Fikirkan langkah-langkah yang perlu diambil.



Membaca buku.

Melakukan aktiviti yang disukai