Nama:

# Perasaanku

## Bagaimana perasaanmu saat ini?

 ☐ Marah

 ☐ Tenang

 ☐ Takut

 ☐ Senang

 ☐ Sedih

 ☐ Bangga

## Mengapa kamu merasakan emosi tersebut?

## Seberapa besar emosi tersebut kamu rasakan?

## Apa yang dapat dilakukan untuk meredakan emosi negatif?

 ☐ Mengatur napas

 ☐ Minum air

 ☐ Mengalihkan dengan hal lain

 ☐ Berhitung 1-10

 ☐ Berjalan kaki

 ☐ Memeluk boneka

LIVEWORKSHEETS