

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