

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