

Nama:

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?



Marah



Tenang



Takut



Senang



Sedih



Bangga

Mengapa kamu merasakan emosi tersebut?

Karena aku bertengkar dengan teman

suasana kelas tidak ribut.

aku mendapat nilai bagus

takut saat ditunjuk guru mendadak.

karena tidak ada yang mau bermain denganku.

bangga karena berhasil menyelesaikan soal sulit.

Apa yang dapat dilakukan untuk meredakan emosi negatif?



Tarik Nafas



Minum air



Menggambar atau Mewarnai



Berhitung 1-10



Berjalan kaki



Memeluk boneka