

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