

Nama :

Tarikh :

Padankan gambar rajah cara mengawal emosi dengan label yang betul.



Lakukan hobi yang digemari



Menenangkan diri dengan beribadat mengikut agama masing-masing



Tidur



Bertenang. Tarik nafas dalam kiraan 10 dan lepaskan secara perlahan



Perbincang dengan ahli keluarga atau rakan tentang masalah yang dihadapi