



MY ANGER TRIGGERS



Baca setiap kalimat berikut dan beri nilai 1-10

HOME

- Ditegur oleh orang tua
 - Meminta sesuatu tetapi tidak dituruti
 - Barang-barang pribadiku digunakan oleh orang lain tanpa ijin
 - Mendapatkan suatu hukuman karena suatu kesalahan
 - Diperlakukan tidak adil oleh orang lain

SCHOOL

- Mendapat nilai jelek dalam ulangan atau tugas
 - Mendapat banyak tugas dari guru
 - Kesulitan mengerjakan tugas
 - Kesulitan memahami pelajaran
 - Guruku tidak mendengarkan aku

ON A TEAM OR IN THE NEIGHBORHOOD

- Mendapat kritik dari orang lain
 - Tidak diajak bermain oleh teman
 - Kalah dalam permainan atau aktivitas
 - Menjadi bahan pembicaraan orang lain
 - Tidak mendapat pujian / ucapan dari orang lain ketika berhasil

Nama : _____

Kelas/No : _____