



# MY ANGER TRIGGERS



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CALM						ANGRY				FURIOUS

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 : .....