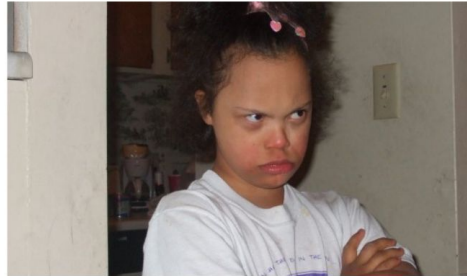
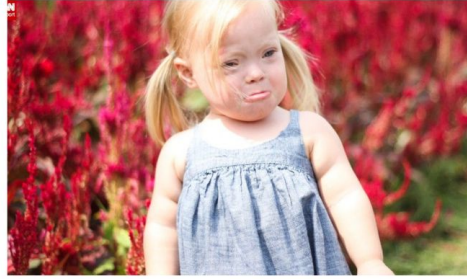


Mga Flashcard ng Emosyon



Mga Tagubilin

Ang mga emotion card na ito ay maaaring gamitin sa maraming iba't-ibang mga paraan upang magturo ng pagkilala sa damdamin, na kung saan ay ang pundasyon ng regulasyon ng emosyon. Gawin itong isang laro na masaya. Walang tama o maling sagot!

Magtanong, mag-usisa, mag-role play, at ibahagi ang iyong sariling emosyon. Lumilitaw ang ilang inirerekomendang prompt sa bawat card upang makapagsimula ka. Hindi mo kailangang itanong ang lahat ng tanong sa bawat oras. Pumili ng isa o dalawa at ihalo ito upang mapanatili itong bago.

Mga Pangunahing Mensahe:

"Lahat ng Emosyon ay Okay."

**"Minsan Ganito ang Nararamdaman ng
Lahat."**

**"Maaari Tayo Matuto ng Mga Paraan
para Maramdaman at Gawin ang Mas
Mahusay."**

Mga Tanong na Ididikta

Sa bawat card makakakita ka ng ilang inirerekomendang prompt, narito ang ilang mungkahi kung ano ang gagawin sa mga prompt na ito.

- **Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag naramdaman mong ____?**
 - Ipakita ang mga ekspresyon ng mukha at wika ng katawan. Salitan sa pagpapakita ng mga mukha/kumpas.
- **Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?**
 - Nakakaramdam ba sila ng tensyon sa kanilang mga kalamnan? Nakakatuwang pakiramdam sa kanilang tiyan? Mainit o malamig? Nanginginig? Mabilis ang tibok ng puso? Ibahagi kung saan mo nararamdaman ang iyong emosyon sa kanila.
- **Kailan mo huling naramdaman ang ____?**
 - Salitan sa pagbabahagi ng oras kung kailan naramdaman mo at nila ito. Ano ang ginawa mo sa sitwasyong iyon? Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring naging mas mahusay?
- **Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?**
 - Magbahagi ng ilang sitwasyon na kadalasang naglalabas ng mga damdaming ito? Ano ang ilang bagay na maaari mong gawin upang maihanda o mapadali ang mga ito?
- **Ano ang magagawa mo kapag naramdaman mong ____?**
 - Ano ang ilang paraan para gumaan ang pakiramdam. Ibahagi kung ano ang gumagana para sa iyo. Itanong kung ano ang nakakatulong sa kanila at kung may mga bagong bagay na maaari nilang subukan.
- **Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?**
 - Sino ang nakadarama ng ligtas na kausapin ang tungkol sa mga damdaming ito, o kung sila ay masayang damdamin, kanino nila gustong ibahagi ang nararamdaman?



Tuwa

Masaya, mapaglaro, natutuwa, saya.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Masaya

Tuwa, mapaglaro, natutuwa, saya

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Masaya

Kalokohan, mapaglaro, masaya,
magaan an.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag naramdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag naramdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Kalmado

Lundo, mapayapa, tahimik.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Kumpyansa

Sigurado, masaya, malakas.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Takot

Kinikilabutan, kinakabahan,
mahiyain, natatakot.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?

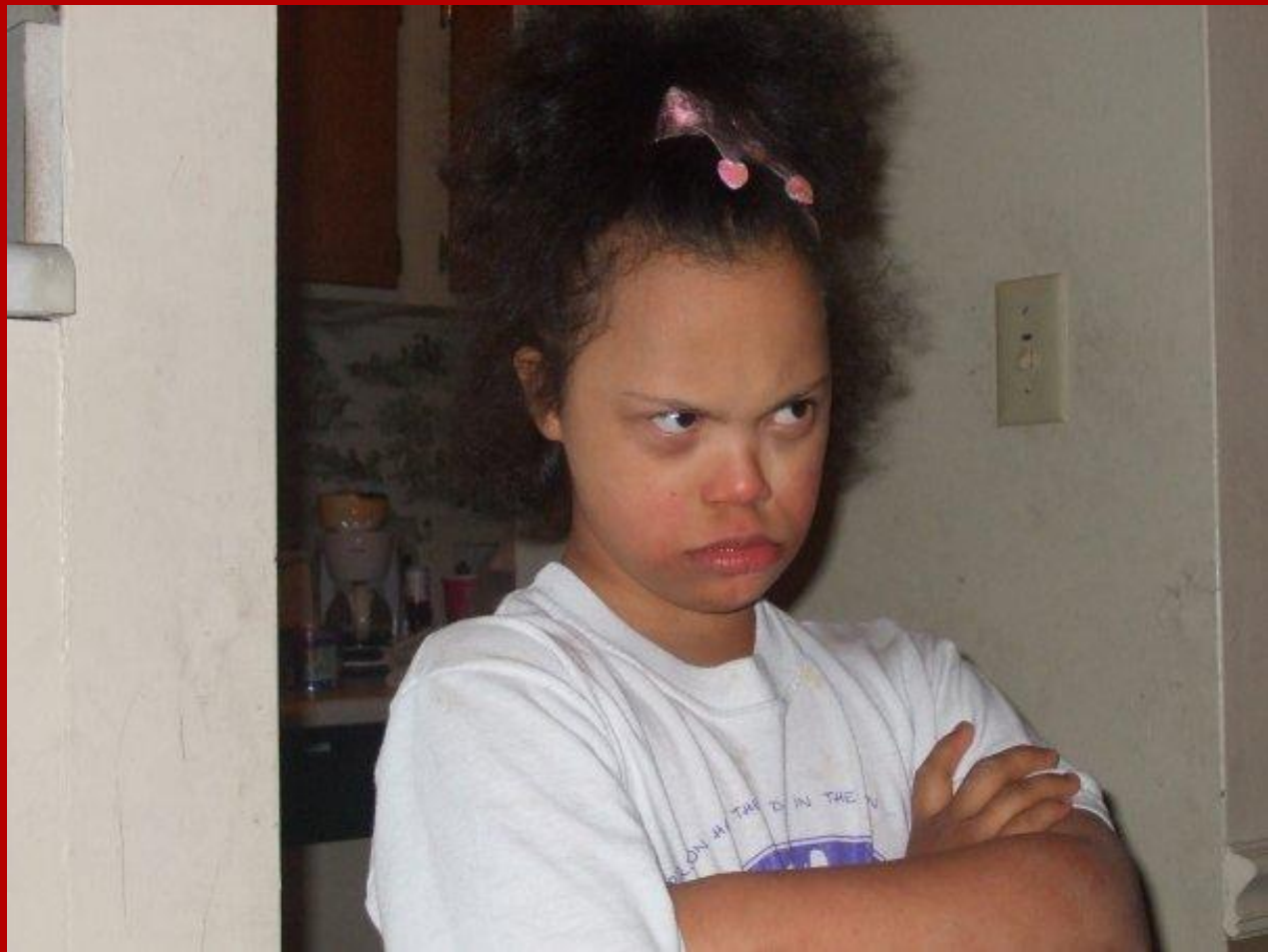


Takot

Kinikilabutan, kinakabahan,
mahiyain, natatakot.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Galit

Galit, bigo, magbigay-diin, inis.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?

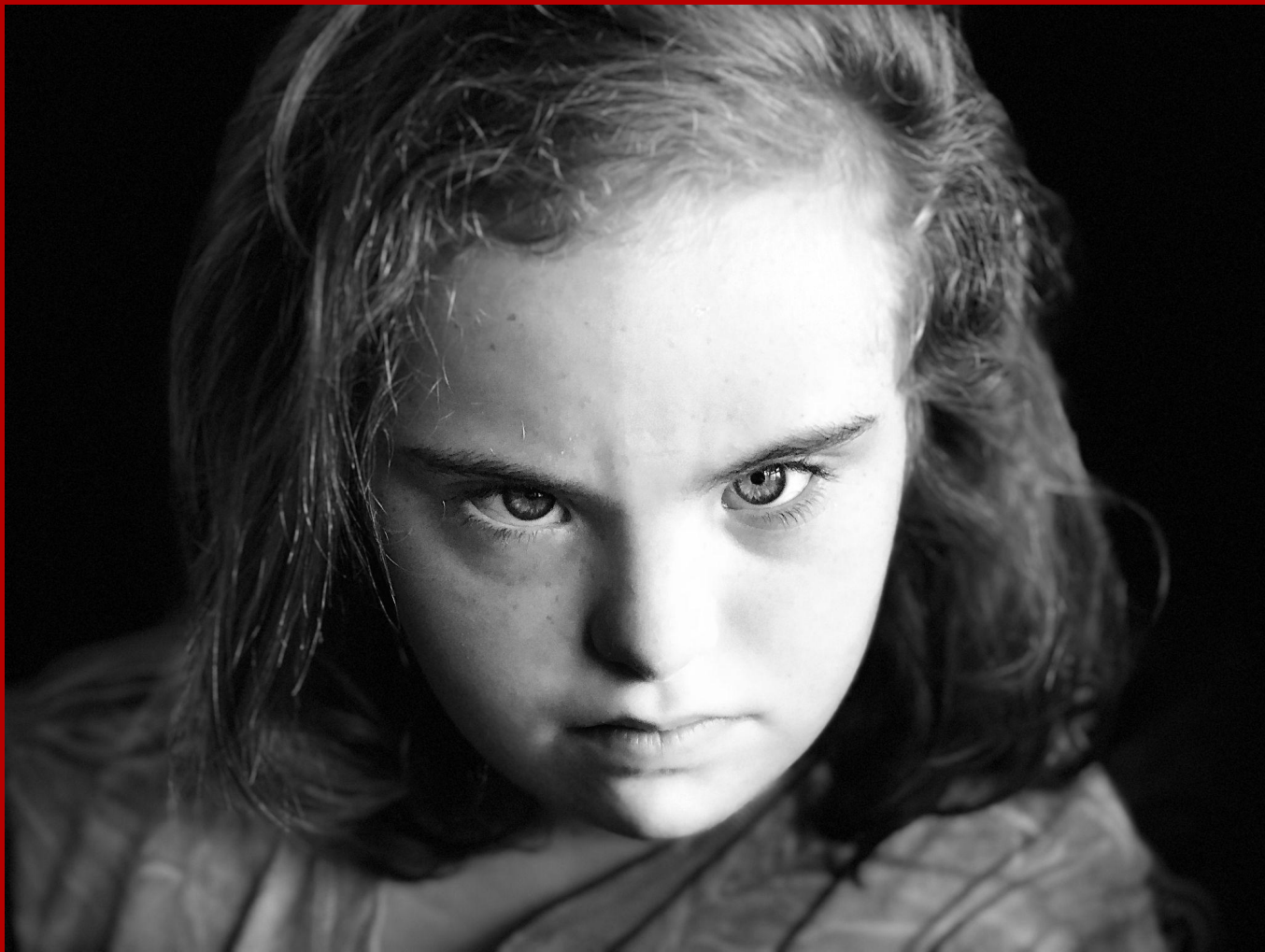


Galit

Galit, bigo, magbigay-diin, inis.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Galit

Galit, bigo, magbigay-diin, inis.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Kasuklam-suklam

Nahihiya, nagkasala, tinataboy,
napahiya.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Malungkot

Nalulumbay, nasaktan, kawalan ng pag-asa, kahiya-hiya.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Malungkot

Nalulumbay, nasaktan, kawalan ng pag-asa, kahiya-hiya.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Malungkot

Nalulumbay, nasaktan, kawalan ng pag-asa, kahiya-hiya.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Malungkot

Nalulumbay, nasaktan, kawalan ng pag-asa, kahiya-hiya.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Malungkot

Nalulumbay, nasaktan, kawalan ng pag-asa, kahiya-hiya.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Nalilito

Namangha, natulala, nagulat.

Mga Tanong na Ididikta:

- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?



Sorpresa

Namangha, natulala, nalilito,
nabigla.

Mga Tanong na Ididikta:

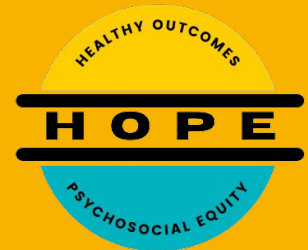
- Ipakita sa akin kung ano ang hitsura mo kapag nararamdaman mong ____?
- Saan sa iyong katawan ang nararamdaman mo ____?
- Kailan mo huling naramdaman ang ____?
- Ano ang ilang bagay na nagpaparamdam sa iyo na ____?
- Ano ang magagawa mo kapag nararamdaman mong ____?
- Sino ang maaari mong kausapin kapag nararamdaman mong ____?

Mga Pasasalamat

Ginawa ni Ruth Brown, PhD and Elizabeth Howard.

Email: Ruth Brown, brownrc3@vcu.edu

Ang mga materyal na ito ay inilaan para sa mga layuning pang-edukasyon at para sa personal na paggamit lamang. Maaaring hindi ibenta o ipamahagi ang mga ito para sa iba pang mga kadahilanan ng walang malinaw na pahintulot mula sa may-akda o mga photographer



Mga Kredito sa larawan

Salamat sa mga photographer at mga modelo para sa paggawa

Pixabay

Alamy

Freepik (azerbaijan_stockers - www.freepik.com)

Pexels (Cliff Booth, Daria, Kampus Production, Mart Production, Nicola Barts)

AdobeStock

Focused Collection