Detektif Emosi

Petualangan bersama Cleo & Cuquin untuk mengenal apa yang kita rasakan



Usia: 2-6 tahun

Waktu: 10 menit

Yang dibutuhkan: lembar ini dan episode ***Emotion Song*** (dalam bahasa Inggris) dari Cleo & Cuquin.

Cuquin punya banyak sekali petualangan dan, sama seperti kita, ia bisa merasakan banyak hal! Kadang ia senang, kadang ada sesuatu yang membuatnya kaget atau marah. Kita bantu dia mencari tahu apa yang ia rasakan, yuk?

Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Setiap orang bisa merasakan hal yang berbeda dalam situasi yang sama. Ayo, kita jelajahi bersama!

1 Ayo, kita lihat!

Tonton bersama ***Emotion Song*** dari Cleo & Cuquin. Kalau mau, kalian bisa berhenti di adegan saat Cuquin tampak merasakan sesuatu yang istimewa.

Apa yang terjadi pada Cuquin?

Ceritakan kepada orang yang menemanimu atau tunjuk apa yang kamu lihat.

Gambar apa yang terjadi

2 Bagaimana perasaan Cuquin?

Lihat wajah-wajah ini dan pilih yang paling mirip dengan perasaan Cuquin menurutmu. Kamu juga boleh memilih lebih dari satu!



Senang

Ada sesuatu yang kita suka atau kita tunggu-tunggu.



Sedih

Sesuatu yang kita sayangi sudah berakhir atau hilang.



Marah

Sesuatu tidak berjalan seperti yang kita harapkan.



Takut

Ada sesuatu yang membuat kita cemas atau takut.



Kaget

Terjadi sesuatu yang tidak kita duga.



Tenang

Kita merasa tenteram dan nyaman.

Kenapa menurutmu Cuquin merasa begitu?

Perhatikan wajahnya, apa yang terjadi, dan apa yang ia lakukan.

Tunjuk, ceritakan, atau gambar



Ingat: wajah memberi kita petunjuk, tetapi apa yang terjadi juga penting.

Kita bisa memahami situasi yang sama dengan cara yang berbeda!

3 Kalau kamu, bagaimana perasaanmu?

Sekarang, pikirkan situasi yang mirip dengan yang dialami Cuquin.

Apakah kamu pernah merasa seperti itu?

Kamu bisa menunjuk satu wajah, menceritakannya kepada orang yang menemanimu, atau menggambar perasaanmu.



Senang



Sedih



Marah



Takut



Kaget



Tenang

Emosiku hari ini: _____

Aku merasa begini karena: _____

_____

Gambar wajah yang menunjukkan perasaanmu

4 Apa yang bisa kita lakukan dengan perasaan kita?

Semua emosi boleh muncul. Kita tidak harus berhenti merasa takut, marah, atau sedih supaya baik-baik saja. Kita bisa belajar mengenalinya dan mencari tahu apa yang kita butuhkan.

Kalau suatu emosi terasa sangat kuat, apa yang bisa membantu kita?

- Bicara dengan orang yang kita percaya.
- Minta dipeluk, kalau kita mau.
- Bernapas pelan-pelan atau istirahat sebentar.
- Menceritakan apa yang terjadi.
- Menjauh sedikit dari sesuatu yang menakutkan dan melihatnya dari tempat yang aman.
- Minta tolong untuk mencari jalan keluar.

Kalau kamu, apa yang membantumu saat merasakan sesuatu yang sangat kuat?

Orang yang aku percaya: _____

Hal yang membantuku: _____

Misi berhasil!



Kerja bagus, detektif!

Hari ini kita berlatih mengamati suatu situasi, membayangkan apa yang mungkin dirasakan orang lain, dan menemukan kata-kata untuk membicarakan emosi.

Semua emosi memberi tahu kita sesuatu! Kita bisa belajar mendengarkannya dan minta tolong saat kita membutuhkannya.

Pertanyaan untuk dibicarakan bersama keluarga: Apa yang bisa kita lakukan untuk saling membantu saat kita merasakan sesuatu yang sangat kuat?

Aktivitas ini dilakukan dengan didampingi orang dewasa. Setiap anak bisa ikut sesuai ritmenya sendiri, tanpa harus menjawab semua pertanyaan atau menyelesaikan semua langkah.