



# Perasaan diintimidasi menjadi sebuah aksi

## Label Kartu

<p><b>1. Pilih sebuah Kartu Kejadian</b> (terjadi sesuatu... atau ciptakan suasana mirip bully)</p>	<p><b>2. Pilih sebuah Kartu Perasaan</b> (Bagaimana perasaanmu ketika dalam situasi seperti itu? Atau buat sendiri ?)</p>
<p><b>3. Pilih sebuah Kartu Keinginan</b> (Apa yang dapat membantu jika kamu dalam situasi itu dengan perasaan seperti itu? Buat sendiri )</p>	<p><b>4. Buat sebuah Kartu Aksi</b> (Tulis sebuah kartu yang menunjukkan apa yang kamu lakukan untuk membantu seseorang/kejadian)</p>

## Perasaan diintimidasi menjadi sebuah aksi : Kartu Kejadian

Silahkan pilih atau buat kartu yang cocok dengan peserta. Termasuk KARTU KOSONG dengan warna yang sama.

Saya berada dalam sebuah pesta dan semua orang mabuk/merokok dan saya tidak mau	Seseorang di kelas melempar kertas berisi daftar "anak jelek" dan ada nama saya	Loker saya di corat-coret dengan spidol permanen dan ada tulisan "Pulang ke Negara asalmu"
Saya tidak punya teman untuk diajak makan siang bersama dan mereka menatap saya dengan pandangan tidak menyenangkan	Ketika saya mengangkat tangan di kelas guru tersebut mengatakan tidak akan memanggil saya karena teman sekelas tidak tertarik mendengarkan cerita saya	Saya berada di sekolah sepanjang hari dan tidak ada seorangpun yang menyapa. Saya merasa seperti tembus pandang
Orang yang sangat saya sukai memaksa untuk melakukan hal-hal seksual yang membuat saya tidak nyaman	Seseorang memposting foto saya yang buruk di media sosial. Sekarang semua orang membagikannya.	Saya melihat seseorang yang terus menerus diganggu oleh anak lain di kelas
Apapun yang saya posting di medsos saya, saya selalu mendapat komen menyakitkan	Saya tidak dapat mengingat kapan terakhir kali saya merasakan memiliki tempat disini	Teman saya mengatakan saya boleh datang ke pestanya akhir pekan ini jika saya membawa minuman keras dan obat-obatan.
Saya banyak ketinggalan dan bingung di kelas sehingga saya berhenti atau tidak mengerjakan tugas dan tidak ada yang menyadari	Guru saya mengatakan kita harus mengerjakan tugas dalam kelompok tapi tidak ada yang mau berkelompok dengan saya	Di tempat fitness kapten memilih sebuah tim untuk pertandingan dan saya dijadikan cadangan lagi

## Perasaan diintimidasi menjadi sebuah aksi : Kartice Perasaan

*Silahkan pilih atau buat kartu yang sesuai dengan peserta - saran: Print 2-3 kal*

Marah	Jijik	Terisolasi	Syok
Kesal	Ingin meyenangkan	Kesepian	Diam
Malu	Malu	Gila	Terkejut
Babak belur	Kosong	Dimanipulasi	Stres
Dihianati	Sangat marah	Hampa	Tertegun
Pahit	Lelah	Kewalahan	Terkepung
Dingin	Ingin meledak	Menyedihkan	Terancam
Ditipu	Berlubang	Tidak berdaya	Underwater
Tersudut	Putus asa	Tertekan	Menurun
Mati	Ketakutan	Dorongan	Ingin
Depresi	Dipermalukan	Nakal	Berharap
Putus asa	Sepele	Memberontak	Cemas

## Perasaan diintimidasi menjadi sebuah aksi : Kartu Keinginan

*Silahkan pilih atau buat kartu yang sesuai dengan peserta. Termasuk KARTU KOSONG dengan warna yang sama.*

Dengarkan aku	Bahu untuk menangis	Ceritakan sebuah lelucon
Seorang kawan	Tempat aman	Semangati aku
Pikirkan sesuatu	Ajak aku untuk duduk bersama mereka	Beri aku hadiah
Dorong aku untuk mendapat bantuan	Berikan aku bantuan	Bertanyalah bagaimana perasaanku
Seseorang untuk mengatakan "ini tidak baik"	Katakan pada orang dewasa/pihak berwenang	Seseorang yang akan berdiri bersama ketika aku beraksi
Tetap bersamaku	Saran	Tidak memberikan saran

## Perasaan diintimidasi menjadi sebuah aksi : Kartu Aksi

*Buat KARTU KOSONG dengan warna lain*

Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:	Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:
Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:	Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:
Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:	Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:
Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:	Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:
Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:	Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:
Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik:	Aksi Aku akan beraksi untuk menjadikan ini lebih baik: