

Kumusta Ako Check Sheet

Pangalan	Taon (Nen)	Seksyon (Kumi)	Bilang (Ban)	Petsa
----------	---------------	-------------------	-----------------	-------

Gamitin natin ang checklist na ito upang makita kung may nagbago sa ating pag-iisip o katawan kamakailan.

Ngunit, kung ayaw mong gawin ito, hindi mo kailangang pilitin ang iyong sarili.

Panuto: Bilugan ang numero na sa tingin mo ay naaangkop.		Wala	May Kaunti	Nangyari	Maraming Beses
1	Hindi ako makatulog, o nagigising sa kalagitnaan ng gabi	0	1	2	3
2	Nagulat ako sa maliliit na tunog o maliliit na bagay	0	1	2	3
3	Nakakaramdam ng inis o galit	0	1	2	3
4	Nanaginip nang hindi maganda o binangungot	0	1	2	3
5	Natatakot ako at hindi mapakali	0	1	2	3
6	Pinipili kong wag pag-usapan ang paghihirap na pinagdaanan	0	1	2	3
7	Hindi ako makapagconcentrate sa pag-aaral	0	1	2	3
8	Masakit ang ulo o tiyan, o kaya ay hindi maganda ang pakiramdam	0	1	2	3
9	Maraming masasayang bagay na maaaring gawin sa paaralan.	0	1	2	3
10	Masaya akong maglaro at makipag-usap sa mga kaibigan	0	1	2	3

★	Gusto kong may makausap tungkol sa iniisip ko	Hindi	Oo
---	---	-------	----

☆Isulat ang iyong kasalukuyang nararamdaman. Maaari ka ring gumuhit ng larawan.

☆Kung mayroon kang anumang mga alalahanin, mangyaring makipag-usap sa iyong guro.