

Öfke kontrol edilebilir bir duygudur ve sen öfkeni kontrol edebilecek kadar güçlüsün.



"Oyuncaklarımı benden izinsiz aldığımda, onları bulamıyorum ve öfkeleniyorum."

BEN DİLİ :
1.Beni öfkeliendiren davranış
2.Bana etkisi
3.Hissettiğim duygu



Kızgınlığını ifade ederken ben dilini kullan.

İçinden 10'a kadar say.
Unutma, öfkeyle kalkan zararlar oturur.



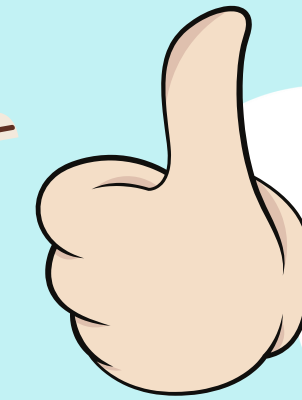
ÖFKEMİ KONTROL EDİYORUM



Öfkelenmek bizim haklı olduğumuzu göstermez, aksine bizi haksız duruma da düşürebilir.

Seni öfkeliendiren şeye değil, çözüme odaklan.

Sorunu büyütecek değil çözecek davranışlarda bulun.



Öfkeni saldırganlık ve şiddetle değil, doğru iletişimle ifade edebilirsin.



Bulduğun ortam öfkeni arttırıyorsa oradan uzaklaş.



Derin nefes al,
yavaş yavaş ver.
Hoşuna giden güzel bir şey hayal et.



3D kuralına uy.
Dur,
Düşün,
Davran.



Öfke kontrol edilebilir bir duygudur ve sen öfkeni kontrol edebilecek kadar güçlüsün.



**İçinden 10'a kadar say.
Unutma, öfkeyle kalkan zararlar oturur.**



"Oyuncaklarımı benden izinsiz
aldığında, onları bulamıyorum
ve öfkeleniyorum."



ÖFK
KONT

BEN DİLİ :

1. Beni öfkeliendiren davranış

2. Bana etkisi

3. Hissettiğim duygu



EMİ
ROL



Kızgınlığını ifade ederken ben dilini kullan.

Öfkelenmek bizim haklı olduğumuzu göstermez, aksine bizi haksız duruma da düşürebilir.

**Seni öfkeliendiren
Şeye değil, çözüme
odaklan.**

**Öfkeni saldırganlık ve
Şiddetle değil, doğru
iletişimle ifade edebilirsin.**



NGİNİ
EDİYÖ



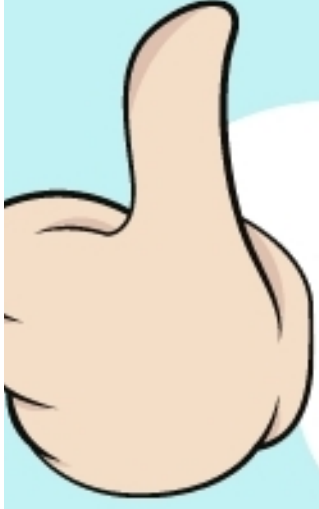
**Bulduğun ortam
öfkeni arttırıyorsa
oradan uzaklaş.**



DRUM



**Derin nefes al,
yavaş yavaş ver.
Hoşuna giden güzel
bir şey hayal et.**



**Sorunu büyütecek
değil çözecek
davranışlarda bulun.**



3D kuralına uy.

**Dur,
Düşün,
Davran.**

