



ÖFKENİ NASIL KONTROL EDERSİN?



ANLA



Herkes zaman zaman öfkeli olabilir. Önemli olan bu duyguları anlamak ve doğru şekilde yönetmektir.

TANI



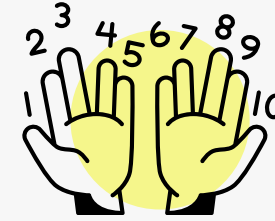
Vücutta gerilme, hızlı nefes alma, yüzün kızarması gibi öfkenin belirtilerini tanımak önemlidir.

NEFES AL



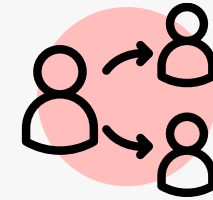
Derin nefesler almak öfkeyi kontrol etmede etkili bir yoldur.

SAY



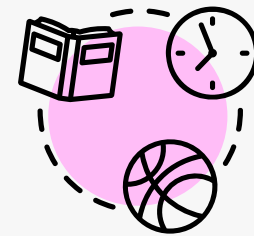
1'den 10'a kadar sayarak sakinleşebilir ve daha iyi düşünebiliriz.

ANLAT



Duygularımızı paylaşmak önemlidir. Bir yetişkine veya arkadaşımıza hissettiklerimizi söyleyebiliriz.

SAKİNLEŞ



Sakinleşmek için bir zaman ayrılabiliriz. Kitap okumak, resim yapmak gibi aktiviteler bize yardımcı olabilir.