

ÖFKE YÖNETİMİ

Öfkeli olduğumda



İçimden 10'a kadar sayarım.

Kendime sakin olmam gerektiğini hatırlatırım.

Derin derin nefes alırım.

3 D kuralını uyguluyorum; dur, düşün, davran.

Bulduğum ortamdan uzaklaşıyorum.

Duygu ve düşüncelerimi paylaşıyorum.



@aksarayram_68



@aksarayram



03822125737



aksarayram.meb.k12.tr

