

ÖFKE YÖNETİMİ

Çevremizde bizi öfkeliendirecek olayları denetleyemeyiz, ancak öfkeliendikten sonraki tepkilerimizi kontrol edebiliriz.

Durun ve derin derin nefes alın bunu yaparken içinizden 10 a kadar saymaya çalışın.

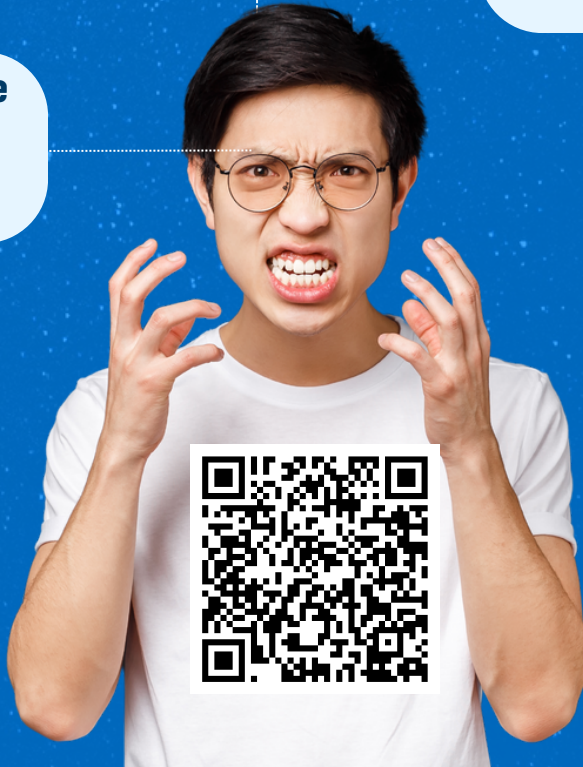
Bulduğunuz ortamdan uzaklaşın ve sakinleşinceye kadar geri dönmeyin.

Öfkeniz dindiğinde sorun ve çözüm yolları hakkında konuşabilirsiniz.

Kendi kendize 'sakin olmalıyım' şeklinde telkinde bulunun.

Öfkeliendiğiniz kişiyle konuşmaya ara verin.

Sizi sakinleştirebilecek başka bir etkinliğe odaklanın.



@aksarayram_68



@aksaray_ram



03822125737



aksarayram.meb.k12.tr