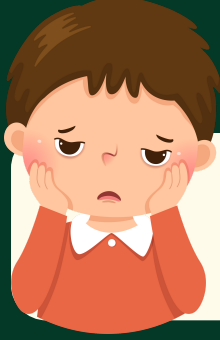


ÖFKE YÖNETİMİ

ÖFKENİZİ KONTROL EDİN

Öfke yönetimi, öfkenin sebep olduğu duygusal ve bedensel tepkileri olabildiğince indirmek ve öfkeyi en sağlıklı şekilde ifade etmektir.



**Öfkelendiğin anda
dur, düşün ve
bekle**



**Problemi ve ne
hissettiğini söyle**



**Soruna dair
olumlu bir
hedef belirle**



**Probleme dair
farklı çözüm
yolları düşün**



**Seçiminin
ilerdeki
sonuçlarını düşün**

Aksaray Rehberlik ve Araştırma Merkezi



@aksarayram_68



@aksaray_ram



03822125737



aksarayram.meb.k12.tr

