





SAKINLEŞ

"Öfkelendiğinde adım adım sakinleş"  
harfler kesilecek bir kartona yapıştırılacak

Sayfalar bulut şeklinde kesilecek.

1. DUR

2. Düßün

3. DAVVRAN

1.

- Kendine sessiz  
sakince "sakin ol,  
sakin ol" de

1.

- Derin nefes al  
10'a kadar say,  
yavaş yavaş ver.



2.

- Hoşuna giden  
bir şey hayal et

2.

- Duygunu tanımaya çalış, aslında ne hissediyorum? Asıl duygum ne? Öfkeli miyim, üzgün müyüm, asıl ihtiyacım olan şey ne?

2.

- Seni öfkelenendiren

şeye değil,

çözümüme odaklan.

3.

- Bulunduğun ortam  
öfkeni artırıyorsa  
oradan uzaklaş.

3.

- Pencereyi aç

temiz hava al,

ya da yürüyüşe çık

3.

- Elini yüzünü yıka.











