



Hepimiz zaman zaman öfkelenebiliriz.

Bu çok normaldir.

Önemli olan öfkemizi kontrol altına alıp, zorbalığa başvurmamaktır.



DUR!

**DÜŞÜN,
BEKLE!
UYGULA!**

Olumlu, Zarar
Vermeyen
Bir Yol Bul

Öfkelendiğin Anda Dur!

- Sorununu ve ne hissettiğini söyle
- Olumlu bir hedef belirle
- Farklı çözüm yollarını düşün
- Seçiminin ilerdeki sonuçlarını düşün

Öfke rüzgar gibidir, bir süre sonra dinen;
ama dal kırılmıştır bile.