



Öfkelendiğinde seni sinir eden kişinin suratına yumruğu patlatmak istediğini, etrafındaki her şeyi parçalamak istediğini hisseder gibiyim.
**Yanılmıyorum,
Dİ Mİ?**

Peki, ya gerçekten düşündüğünü yaparsan neler olur düşündün mü?



Gel hadi beraber inceleyelim neler olabilir miş acaba???

Can dostunu kaybedersin,
kaybetmesen bile kırarsın
kalbini, değer mi ki?



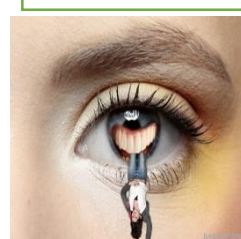
Off, gitti canım telefon,
taksitte yok, ne yapacaksın
şimdi? Değdi mi? Tam bir
ekonomi canavarı.



Hem sen iyi bir insansın, ne
oluyor? Kendine
yakışmayanı yapmayacaksın
di mi?



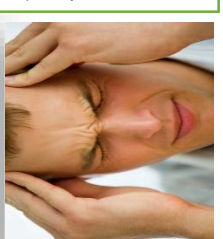
Ailenin, öğretmenlerinin,
arkadaşlarının gözünden
düşmek mi? Bir öfke uğruna
hem de? Kendine gel...



Agresif şekilde tanınacaksın,
günah keçisi olacaksın,
sosyal ilişkilerin
darmaduman olacak...



Yetmeyecek, baş ağrısı, yüksek
tansiyon kalp damar ve mide
bağırsak sistemi hastalıklarına
zemin hazırlayacaksın.





Eeee, o zaman ne yapacağız?
Öfkeliyken ben ben değilim
ki?

O
zaman
seni
şöyle
alalım



1. *Öfken ile yüzleş, ondan kaçma! Unutma ki sen ne dersen o olur, öfken değil!*



2. *Ben dilini kullan, arkadaşına durum karşısında hissettiklerini onu suçlamadan ilet.*

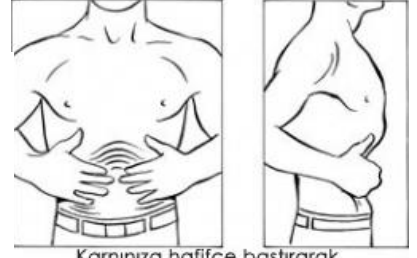


3. *Öfkenin altındaki duyguları anlamaya çalış? Sahi gerçekten seni kızdıran neydi?*

4. Kendi Kendini Sakinleştirmeye

Yönelik Egzersizleri Düzenli Yap!

Sakin ol, öfkeyle
kalkan zararlar oturur.



Karnınıza hafifçe bastırarak
ağzınızdan nefes verin. (6-8 saniye)



Karnınızı serbest bırakarak
burnunuzdan nefes alın. (4-6 saniye)

5. Kendine Seni Sakinleştirecek Cümleler Söyle.

6. Aşırı öfkeli isen ortamdan uzaklaş! Böylece
onu gördükçe daha da öfkelenmeyeceksin. Bu
kaçmak değil zeki dostum aklını kullanmak ;)



7. Sakinleşince problemi arkadaşınla konuşarak çöz.

