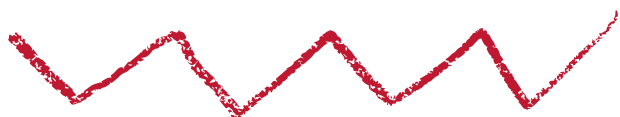




ÖFKE
KONTROLÜ





Öfkeli
hissetmek
sorun
değil ama...



66

Öfke anında insanlar
hemen sonuca
odaklanıp, eyleme
geçme eğilimindedir.

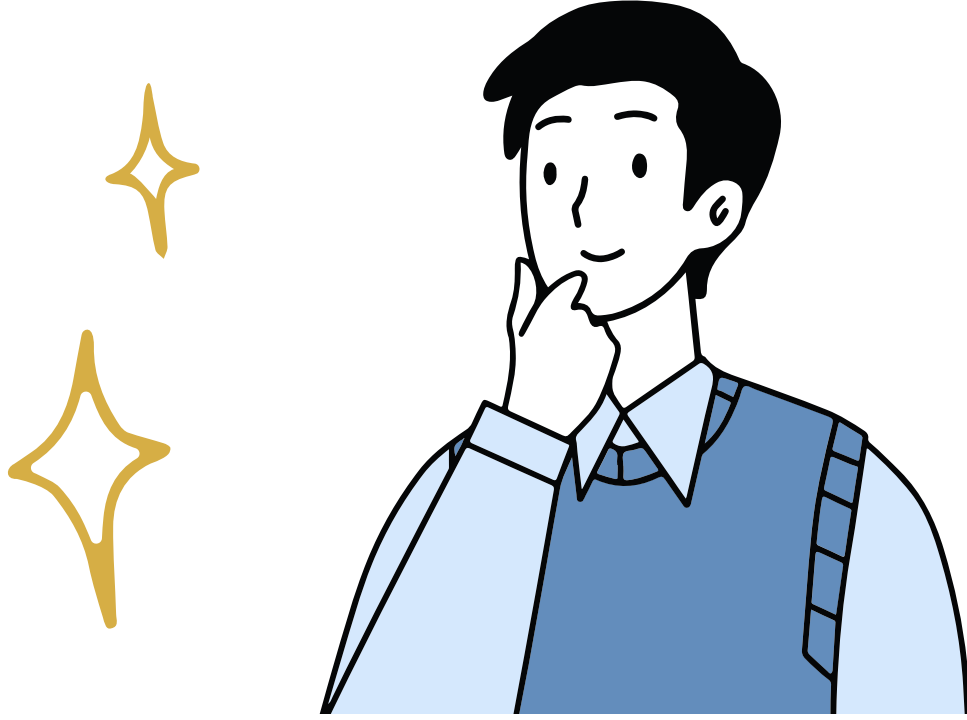
Ne var ki bu
sonuçların bazıları
doğru olmayabilir.
Peki ne yapmalı?





Öfkeyi ilk
hissettiğinde bir
şey yapmadan
önce derinn bir
nefes al ve
5'e kadar say





Önce sakin
olmaya çalışıp
"tepkilerini
denetim altına al."



Kimseye
zarar verme



www



Kendine
zarar verme





Eşyalara
zarar verme





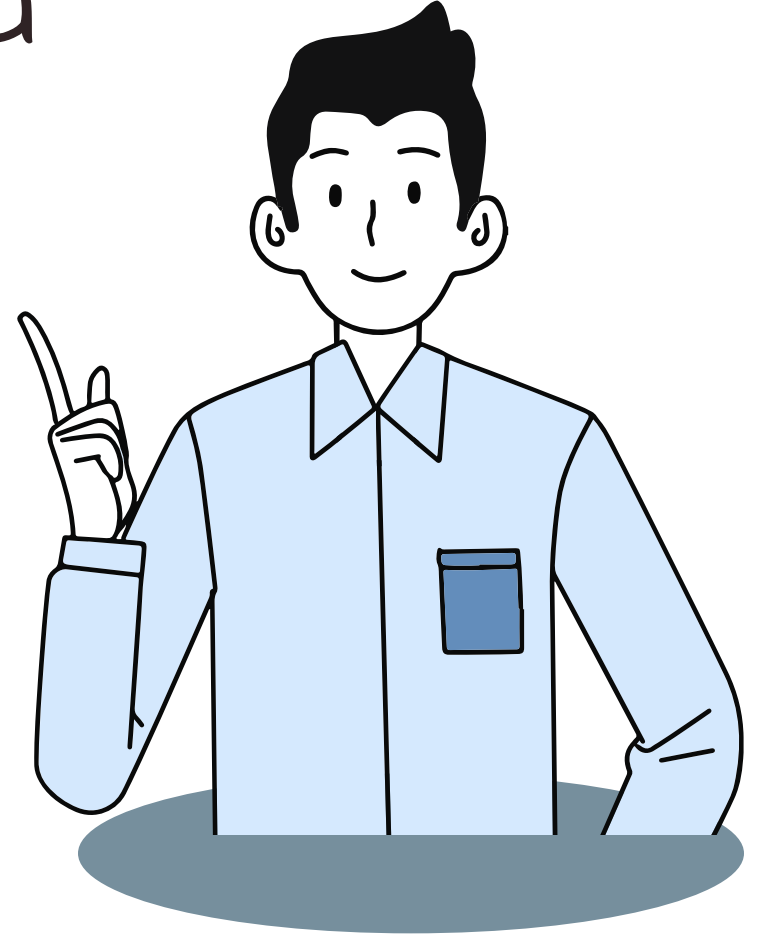
"Nasıl hissettiğini"
paylaşmayı dene





Soğukkanlı saygılı
bir iletişim kur

Ben dilini kullan.
Örneğin; Sen bunu
yaptın demek
yerine; bu
davranışın
beni çok üzdü,
kızdırdı şeklinde
açıkla. His ve
düşüncelerini
paylaş.





Unutma, öfke ile
yapılan yıkıcı
davranışlar çözüm
üretmez,
seni rahatlatmaz ve
sorunların daha
büyümesine yol açar.
Ne hissettiğini doğru
şekilde ifade etmek
en faydalı yoldur ^-^

