



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?



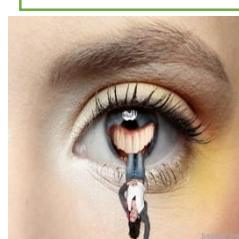
Off, gitti canım telefon,  
taksitte yok, ne yapacaksın  
şimdi? Değdi mi? Tam bir  
ekonomi canavarı.



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



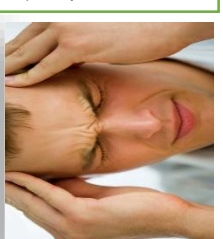
Ailenin, öğretmenlerinin,  
arkadaşlarının gözünden  
düşmek mi? Bir öfke uğruna  
hem de? Kendine gel...



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.*

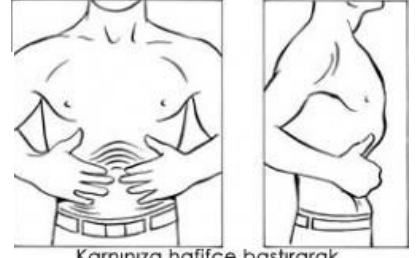


**3.** *Öfkenin altındaki duyguları anlamaya çalış? Sahi gerçekten seni kızdıran neydi?*

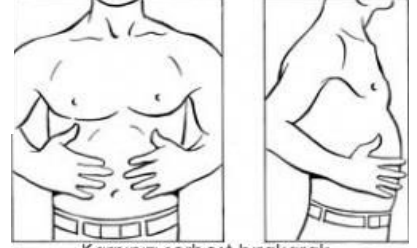
## 4. Kendi Kendini Sakinleştirmeye

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.

