

ÖFKE KONTROLÜ MODÜLER PANO

- MODÜLER PANOMUZ 12 ADET YATAY A4 KAĞIDINDAN OLUŞMAKTADIR.
- ÜÇ ADET SÜTUN (YUKARIDAN AŞAĞIYA) DÖRT ADET SÜTUN (SOLDAN SAĞA) A4'ÜN BİRLEŞİMİYLE MODÜLER PANO OLUŞTURULMAKTADIR.
- MODÜLER PANO SAYFALARINI (RENKLİ OLARAK) YAZDIRIN. KENARLIKLARIN TAM OTURMASI İÇİN "SİĞDIR" SEÇENEĞİNİ İŞARETLEYİN.
- BEYAZ KENARLIKLARI MAKAS VB. İLE KESİN.
- İLK GÖRSELDE BELİRTİLDİĞİ GİBİ PARÇALARI BİRLEŞTİRİP SABİTLEYİN.
- BİRLEŞTİRİLMİŞ BÜYÜK GÖRSELİ SERGİLENMESİNİ İSTEDİĞİNİZ YERE ASIP, SABİTLEYİN.

ÖFKE KONTROLÜ İÇİN

A1 Yapılacaklar

Öncelikle bedeninizden gelen sinyalleri dinleyin
Kendi öfkenizi ve seyrini tanıyın
Öfkeliyken ortamı bir süreliğine terk edin

B1

Yorum yapmadan önce karşınızdakine soru sorun
Duygu ve düşüncelerinizi net ifade etmeyi öğrenin
Konuşmayı başka bir zamana erteleyin

C1

Özür dilemeyi bilin ve pişmanlığınızı ifade edin
Öfke anında geçmişte mutlu olduğunuz bir anınızı düşünün

A2 Yapılacaklar

Nefes egzersizleri yapın
Olumluya odaklanın
Spor Yapın

B2

Öfkenin doğal ve geçici olduğunu unutmayın
Ben dilini kullanın
Kendinize Zaman Ayırın

C2

Kendinize rahatlatıcı telkinlerde bulunun
Tüm çabalarınıza rağmen hala öfkenizi kontrol edemediğinizi düşünüyorsanız bir uzmana başvurabilirsiniz.

A3 Yapılmayacaklar

Yargılamayın
Suçlamayın
Eleştirmeyin

B3

Niyet Okumayın
Ön yargılı olmayın
Düşünmeden Konuşmayın

C3

Aşağılamayın
Ani kararlar vermeyin

A4 Yapılmayacaklar

Yargılamayın
Suçlamayın
Eleştirmeyin

B4

Niyet Okumayın
Ön yargılı olmayın
Düşünmeden Konuşmayın

C4

Aşağılamayın
Ani kararlar vermeyin

ÖFKE KONTROLÜ İÇİN

A1 Yapılacaklar

Öncelikle bedeninizden gelen sinyalleri dinleyin
Kendi öfkenizi ve seyrini tanıyın
Öfkeliyken ortamı bir süreliğine terk edin

B1

Yorum yapmadan önce karşınızdakine soru sorun
Duygu ve düşüncelerinizi net ifade etmeyi öğrenin
Konuşmayı başka bir zamana erteleyin

C1

Özür dilemeyi bilin ve pişmanlığınızı ifade edin
Öfke anında geçmişte mutlu olduğunuz bir anınızı düşünün

A2 Yapılacaklar

Nefes egzersizleri yapın
Olumluya Odaklanın
Spor Yapın

B2

Öfkenin doğal ve geçici olduğunu unutmayın
Ben dilini kullanın
Kendinize Zaman Ayırın

C2

Kendinize rahatlatıcı telkinlerde bulunun
Tüm çabalarınıza rağmen hala öfkenizi kontrol edemediğinizi düşünüyorsanız bir uzmana başvurabilirsiniz.

A3 Yapılmayacaklar

Yargılamayın
Suçlamayın
Eleştirmeyin

B3

Niyet Okumayın
Ön yargılı olmayın
Düşünmeden Konuşmayın

C3

Aşağılamayın
Ani kararlar vermeyin

A4 Yapılmayacaklar

Yargılamayın
Suçlamayın
Eleştirmeyin

B4

Niyet Okumayın
Ön yargılı olmayın
Düşünmeden Konuşmayın

C4

Aşağılamayın
Ani kararlar vermeyin



Öncelikle bedeninizden gelen sinyalle

.....

ÖFKE KONT

Yapılacaklar

İri dinleyin

.....

Nefes egzersi

.....

TROLÜ İÇİN

Yapı

izleri yepin

.....

.....



İmayacaklar

Yargılamayın

Kendi öfkenizi ve seyrini tanıyın

Öfkeliyken ortamı bir süreliğine terk

Yorum yapmadan önce karşınızdakine s

**Duygu ve düşüncelerinizi net ifade
etmeyi öğrenin**

Konusmayı başka bir zamana erte

1

.....

edin

Olumluya O

.....

Spor

soru sorun

.....

de

.....

levin

Öfkenin doğal ve g

unutma

.....

Ben dilini

.....

Kendinize 2

İhtiyaçlarının

Yapın

İhtiyaçları olduğunu
Yapın

İhtiyaçlarının

İhtiyaçlarını

Dünya

Suçlamayın

Eleştirmeyin

Niyet Okumayın

Ön yargılı olmayın

Öncemede Keşfetmeye

Konuşmayı başka bir zamana ertele

Özür dilemeyi bilin ve pişmanlığınızı ifade

Öfke anında geçmişte mutlu olduğ
bir anınızı düşünün



aleyim

Kendinize b

ade edin

UNUZ

Kendinize rahatlatıcı

.....

**Tüm çabalarınıza rağmen
kontrol edemediğiniz
bir uzmana ba**

En İyi Ayın

DU

telkinlerde bulunun

.....
ağmen hala öfkenizi
nizi düşünüyorsanız
şvurabilirsiniz.

.....

Şunmeden Konuşmayın

Aşağılamayın

Ani kararlar vermeyin

