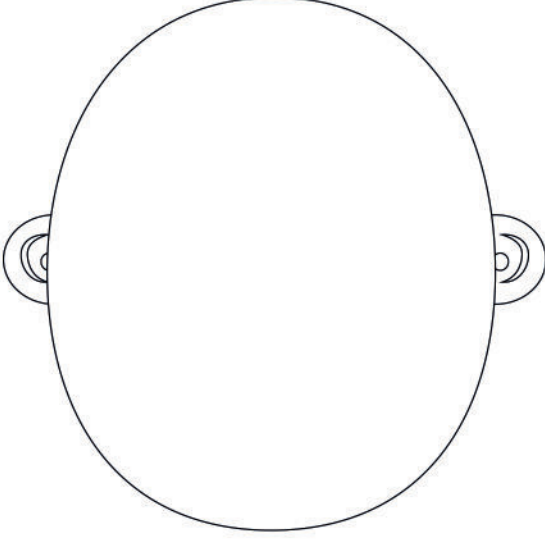
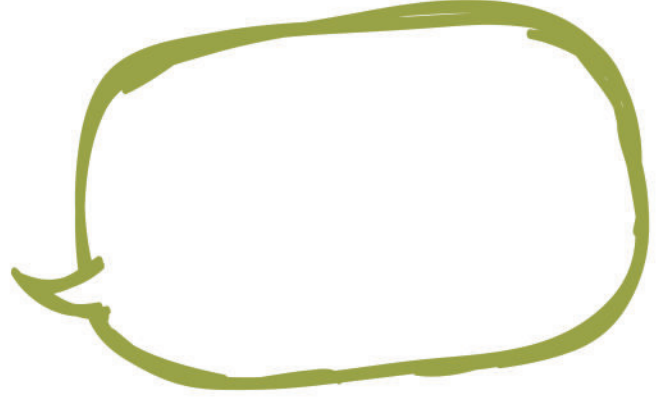


# ÖFKEMİ TANIYORUM

Sinirli olduğunda nasıl bir yüz ifaden var?



Peki ne söylüyorsun?



© Terapötik Akademi

Sinirlendiğinde nasıl davranırsın?

Öfkelendiğinde yapabileceğin başka seçenekler var mı?

Öfkelendiğinde sakinleşmen için sana ne yardımcı olur?

Öfken hakkında ne öğrendin?

Sinirlendiğinde sana sakinleşmen için neler yardımcı olur?



# ÖFKELENDİĞİNDE NELER OLUYOR?

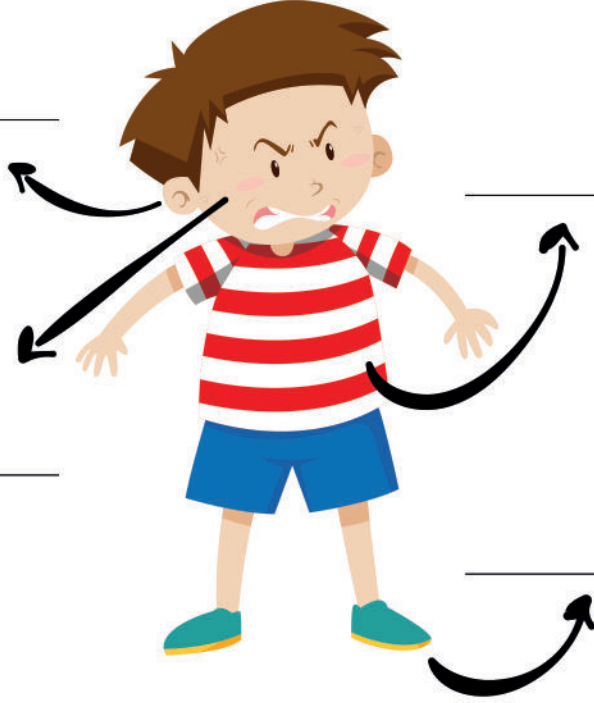
Öfkelendiğin zaman vücudunun bölümlerinde ne değişiklikler olduğunu hissediyorsun?

KULAKLARIMDA,

KARNIMDA,

YÜZÜMDE,

AYAKLARIMDA,

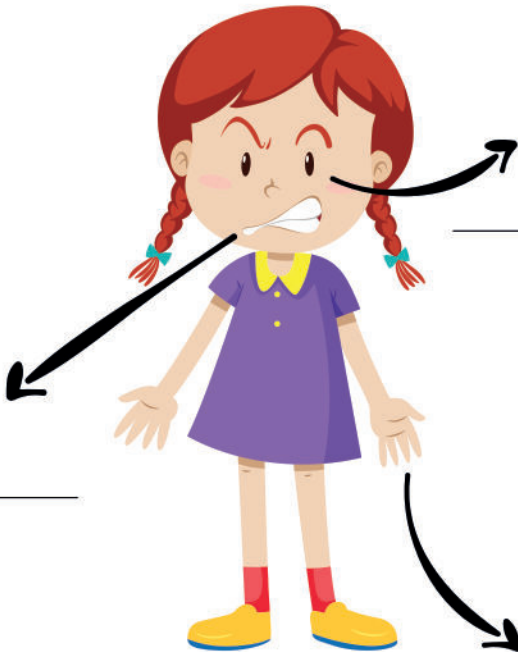


© Terapötik Akademi

GÖZLERİMDE,

AĞZIMDA,

ELLERİMDE,



# ÇÖZÜM BECERİLERİ

## 1 En iyi 3'ünü Söyle

- ☐ Sakinleşmenin en iyi 3 yolu
- ☐ Seni nezaketle sakinleştirmenin en iyi 3 yolu
- ☐ Seni güldüren en iyi 3 şarkı
- ☐ Zorluklalar başa çıkmada kullandığın en iyi 3 başa çıkma becerin

## 2 Hayal Et

- ☐ İyilik yapmanın kendini iyi hissetmende yardımcı olacağını bilsen ne yapardın?
- ☐ Arkadaşın öfkeyle nasıl başa çıkacağını sorsa ona nasıl tavsiyelerde bulunurdun?
- ☐ Üzüntü yada mutsuzluk duygun konuşa-bilseydi, neye ihtiyacın olduğunu söylerdi?

## 3 Doğru mu? Yanlış mı?

- ☐ Yavaş ve derin nefes almak yararlı bir başa çıkma yöntemidir.
- ☐ Spor yapmak, sağlıklı beslenmek ve yeterince uyumak zor günlerle başa çıkmaya daha çok hazır olmamızı sağlar.
- ☐ Bir durum hakkındaki hislerin, o durum hakkındaki düşüncelerini etkiler.

© Terapötik Akademi

## 4 Cümleyi Tamamla

- ☐ Zor bir şey yaşadığımda kendimi anla-tabileceğim kişi .....dır.
- ☐ Evde beni strese sokan şey .....
- ☐ Okulda beni strese sokan şey .....
- ☐ Arkadaşlarımla daha iyi olmasını iste-diğim şey .....

## 5 Risk!

- ☐ Gözlerini kapat ve kendine olumlu bir düşünce gönder.
- ☐ 10 saniye gülümse ve nasıl hissettiğini not et.
- ☐ 20 saniye kollarını açarak gerin, nasıl hissediyorsun?

## 6 Neler Yaparsın?

- ☐ Markette sınıf arkadaşlarını gördün, onlara nasıl selam verirsin?
- ☐ Az önce sınıf arkadaşının doğum günü olduğunu öğrendin. Ne yapabilirsin?
- ☐ Bir kaç arkadaşınla takılmak için biraz zamanın var. Harika vakit geçirmek için neler yaparsın?

# NEFES EGZERSİZİ

Şimdi sakinleşmek için nefes egzersizi yapalım. Kendimizi öfkeli, kaygılı hissettiğimiz zamanlarda bir elimizin parmaklarını açıp, diğer elimizin bir parmağı ile görseldeki gibi açık elimizin parmaklarını takip ederek yavaş yavaş ve derin nefes alıp, yine yavaş yavaş derin nefes verelim.

