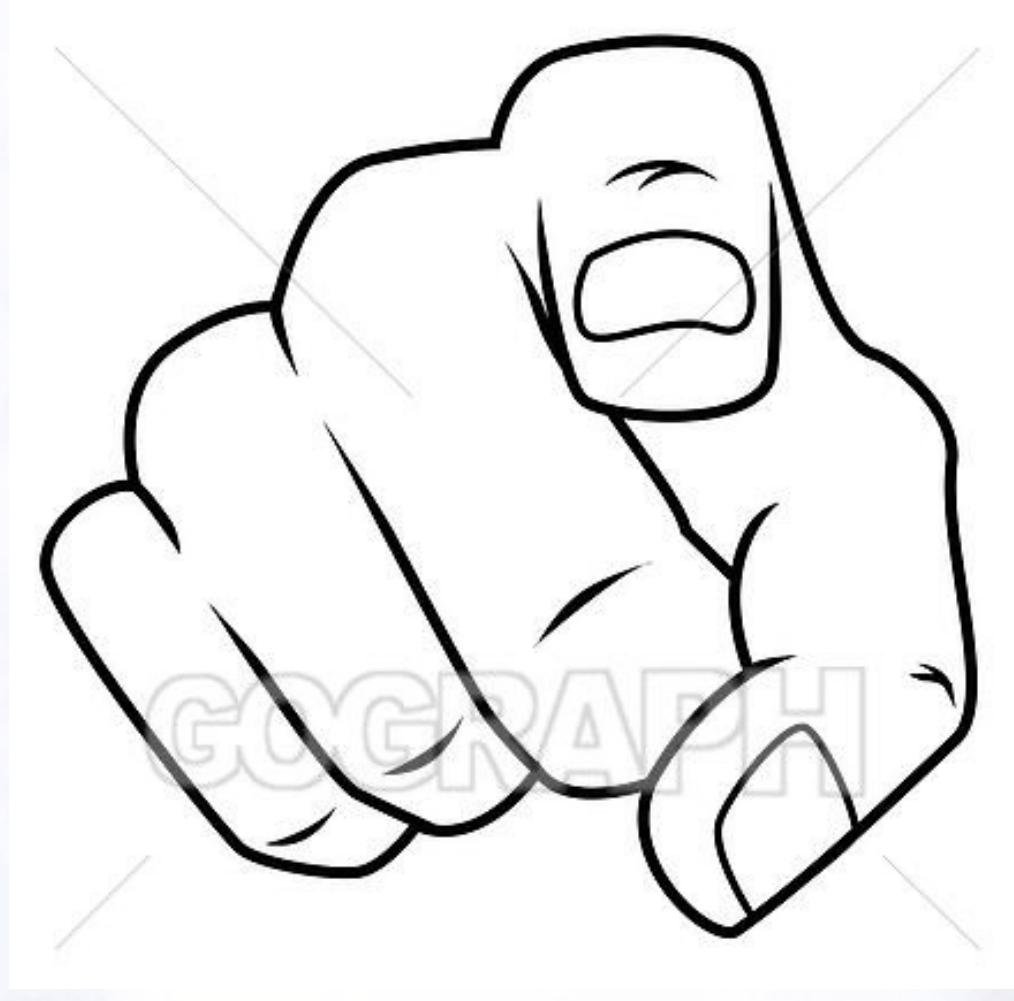


# HEY SEN



## ÇABUK MU ÖFKELENİYORSUN ?



**ÖFKELENDİĞİNDE NE  
YAPACAĞINI  
BİLMİYORMUSUN?**



***BİZ SANA  
ANLATALIM***



# 1. ADIM ÖFKENİ FARKET



ÖFKELENDİĞİNDE NE OLUR?



HER YERİN ATEŞLERİN

KALP ATIŞLARIN HIZLANIR



DİŞLERİNİ SIKARSIN

ELLERİN YUMRUK ŞEKLİNDE KASILIR



# 2.ADIM ÖFKENİ KONTROL EDEBİLİRSİN



UNUTMA

**DİREKSİYON SENDE!!!**



# 3.ADIM

## NE YAPABİLİRİM?



**ÖFKELENDİĞİNDE  
KARŞINDAKİ KİŞİYE DURUMU  
ANLATABİLİRSİN**



**UNUTMA AĞZIN DİLİN  
VAR**

# 4. ADIM

## NE YAPABİLİRİM



- 10'A KADAR SAY.



- OTURUYORSAM AYAĞA KALKARIM. EĞER AYAKTAYSAM DOLAŞIRIM.

- KENDİME SAKİN OL DERİM.

- KENDİMİ GÜZEL BİR YERDE HAYAL EDERİM.

- GÜNLÜK YAZARIM.

- ELLERİMİ VE YÜZÜMÜ YIKARIM.

- SAÇLARIMI TARARIM.



## 5.ADIM

ARTIK KARŐI TARAFYA ZARAR  
VERMEYİ Mİ DÜŐÜNÜYORSUN ?



KARŐI TARAFYA ZARAR VERCEĞİNİ  
ANLADIĐINDA BULUNDUĐUN ORTAMDAN  
AYRIL.

KAZANAN HER ZAMAN ZEKİLERDİR.

YANI SENSİN!!

# 6.ADIM

## ÖFKENİ PAYLAŞ



ÖFKELENDİĞİN DURUMU AİLEN  
YADA ÖĞRETMENİNLE PAYLAŞ.



# ÖFKEYLE KALKAN ZARARLA OTURUR



"ŞİDDET"

ÖFKE KİN DOĞURUR

KALP KIRAR...

**BİR**

**SORUNUN  
VARSA**

BAŞKALARI İLE PAYLAŞABİLİRSİN.

ÖFKENİ KONTROL EDEBİLİRSİN.

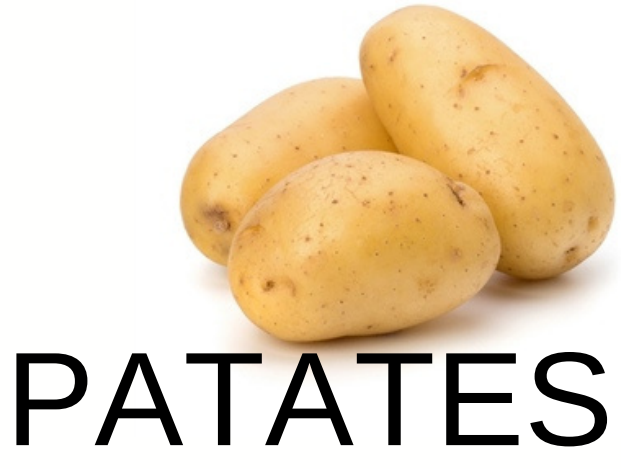
AİLENLE KONUŞABİLİRSİN.

HOŞLANDIĞIN BİR ŞEYİ YAPABİLİRSİN.

BUNU ŞİDDETLE ÇÖZEMEZSİN.

SORUNUN KAYNAĞINI ANLAYABİLİRSİN.





PATATES



YUMURTA



VE

KAHVE

## HİKAYESİ

Bir gün genç kız babasına ağlayarak gelir ve hayatının berbat olduğunu ve zorlukların nasıl üstesinden geleceğini bilemediğini söyler. Gün boyunca karşılaştığı zorlukların onu çok yorduğunu, sanki sürekli olarak problemlerle uğraşıp durduğunu söyler. Kızını dikkatle ve sevgiyle dinleyen baba, aşçı olduğu için kendi yöntemleriyle kızına yardımcı olmaya çalışır ve onu mutfağa götürür. Aşçı baba, üç tane tencerenin içine su koyar ve birinci tencereye patates, ikinci tencereye yumurta ve üçüncü tencereye de kahve çekirdeği koyarak hepsinin altındaki ateşi de açar. Daha sonra sessizce yerine oturur ve suyun kaynamasını bekler. Genç kız babasının ne yaptığını anlamaz ama sabırla beklemeye devam eder. Yaklaşık 20 dakika sonra, ocağın altını söndüren baba, tenceredekileri tek tek farklı kaselerin içine koyar ve kızına sorar: “Ne görüyorsun?” Hala merak içinde olan kız cevap verir: “patates, yumurta ve kahve” Babası: “Daha yakından bak” der ve açıklamaya başlar: “Patates, yumurta ve kahve çekirdeği, hepsi aynı derecede bir zorlukla karşılaştı. Ama hepsinin bu zorluk karşısındaki tepkisi farklı oldu. Patates, suya girdiğinde oldukça güçlüydü ama yaşadığı zorluk karşısında yumuşak ve zayıf oldu. Yumurta suya girdiğinde kırılıyordu ve korumasızdı ancak yaşadığı zorluk karşısında sertleşti, katılaştı. Kahve çekirdeği ise diğer ikisinden bambaşka bir tepki gösterdi. Kaynayan suya maruz kalınca suyun rengini ve tadını değiştirerek içinde bulunduğu suyu tamamen değiştirdi, ortaya yepyeni bir şey çıkardı.” “Peki sen hangisisin?” “Yaşadığın zor durumlar karşısında nasıl bir tepki vermeyi seçiyorsun?” “Patates misin, yumurta mısın yoksa bir kahve çekirdeği mi?”