



ÖFKELENDİĞİMDE

İŞTE ÖFKELİ OLDUĞUMUZDA YAPABİLECEĞİMİZ
ŞEYLER:

1

derin bir nefes al.

2

10 a kadar say

3

stres topunu sıkıştır

4

kısa bir mola ver.

5

kalk ve esne

6

öğretmeninle duyguların hakkında
konuş



SEN ÖFKENİ NASIL YENERSİN?



DUYGULARIMI
PAYLAŞIRIM.

3D KURALINA UYARIM.
DUR-DÜŞÜN-DAVRAN

ORTAMDAN UZAKLAŞIRIM

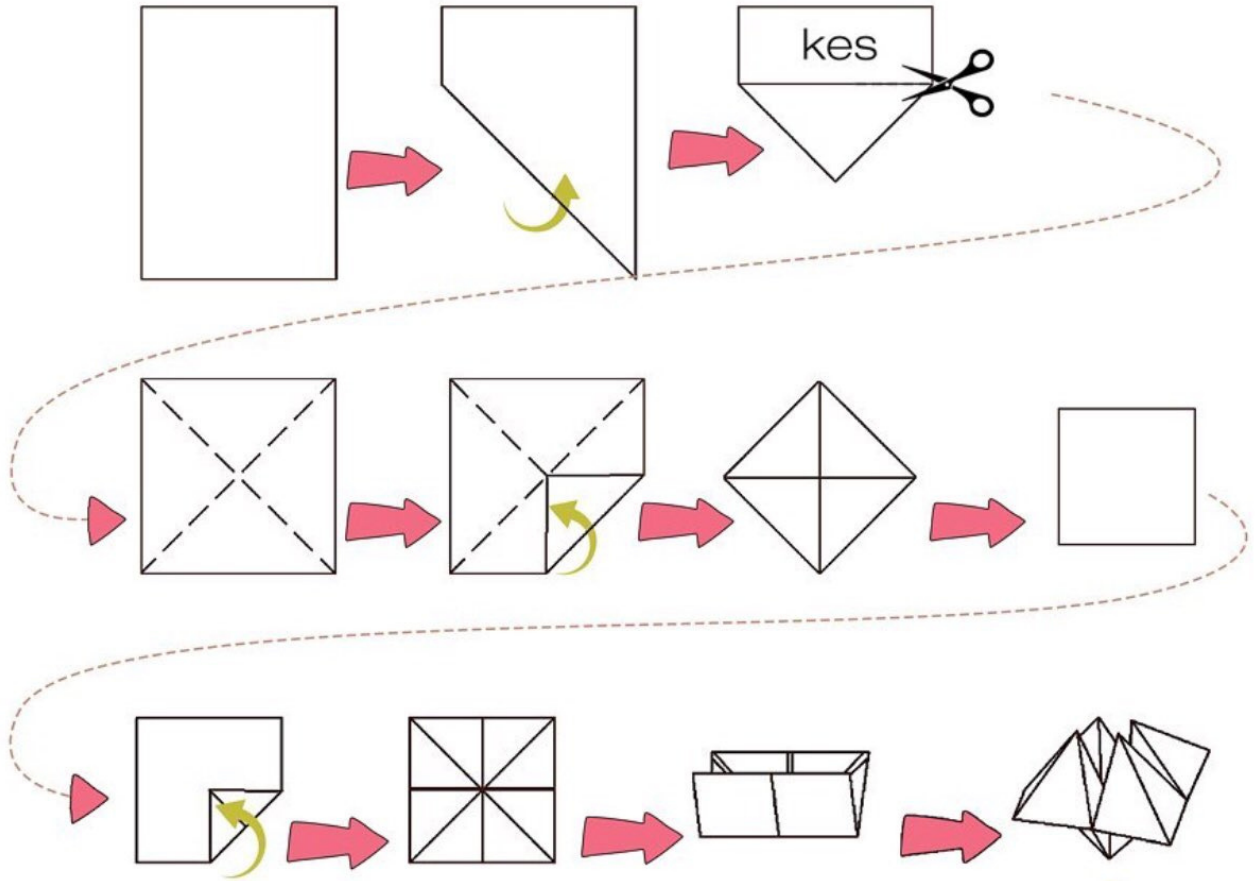
DERİN NEFESLER ALIR,
YAVAŞÇA VERİRİM.

SEVDİĞİM BİR ŞARKIYI
SÖYLERİM.

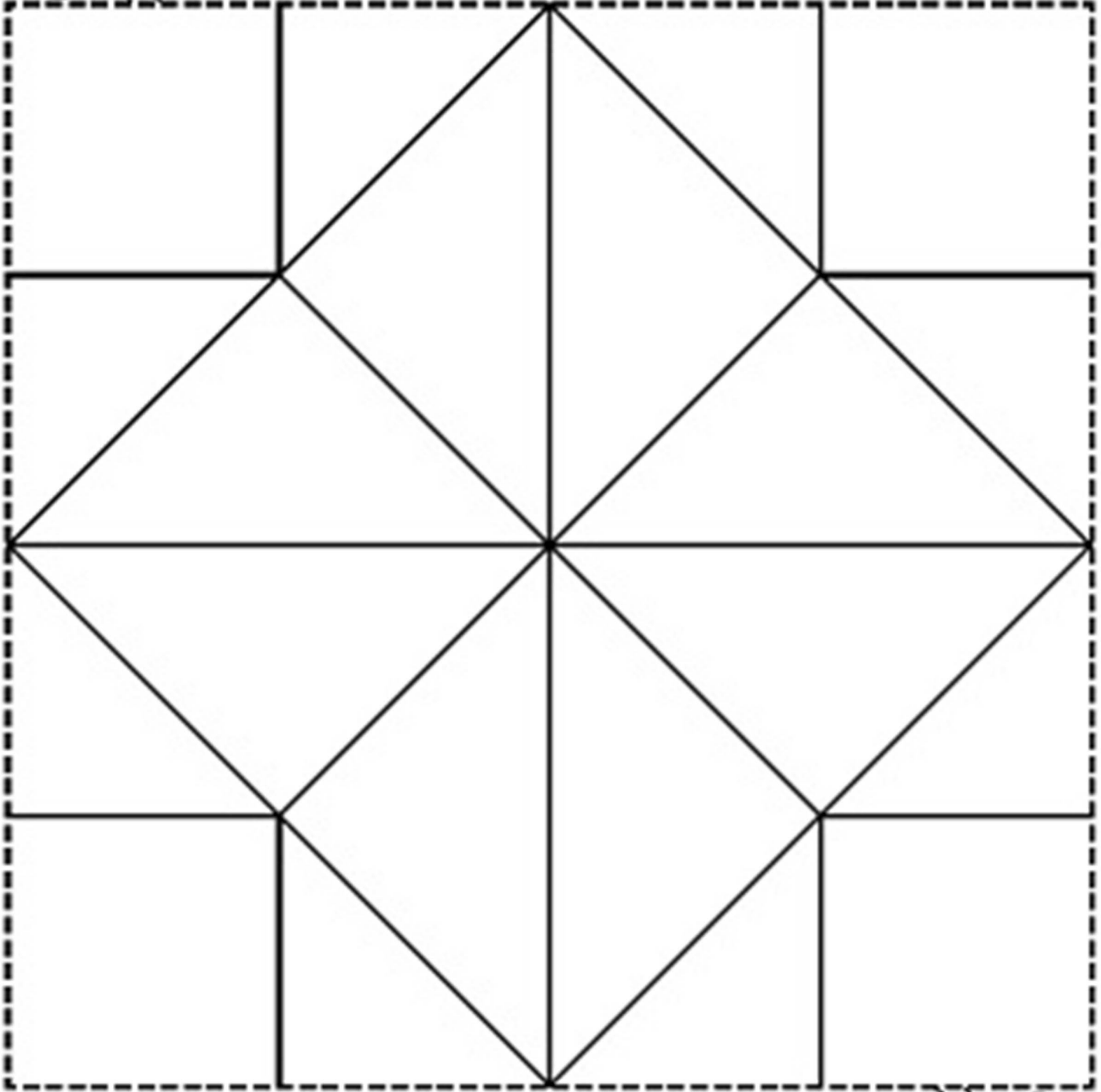
Senin öfkeyle başetme önerileriniz neler?

Tuzluk yapım aşamaları

1 KAĞIT BUL ŞEKİLDEKİ GİBİ KATLA



TUZLUK ŞABLONU



Öfkeyle başetme tuzluğu

1. Köşelerdeki kareleri renkli boya
2. Karelerin her iki yanındaki üçgenlere öfkeyle başetme yöntemlerini yaz.
3. Yönergeleri takip ederek kağıdı katla
4. Öfkelendiğinde seni sakinleştirmesi ve doğru yolu göstermesi için bu tuzluğu kullan