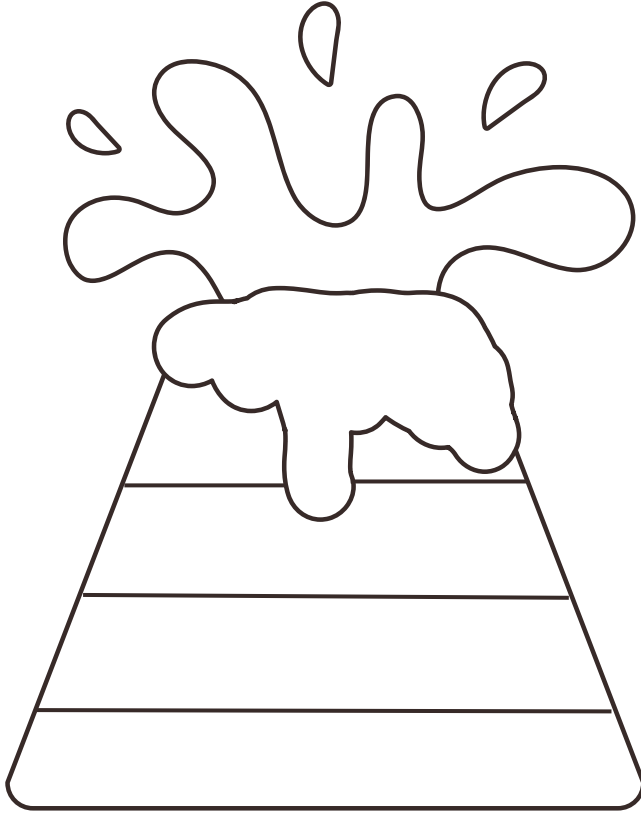


# Kontrol Bende!

Bazı durumlarda kendimizi patlamaya hazır bir volkan gibi hissederiz. Duygularımızın farkında olarak bu durumun üstesinden gelebiliriz.

Duygu aşamalarına göre aşağıdaki volkanı boyayalım.



Çok öfkeliyim.

Kızgınım.

Oldukça huzursuzum.

Biraz stresliyim.

Sakinim.

Kolay öfkelenen biri misiniz? Boşlukları dolduralım.

Ben öfkeliyken..... yaparım.

Ben öfkeliyken yüzüm.....

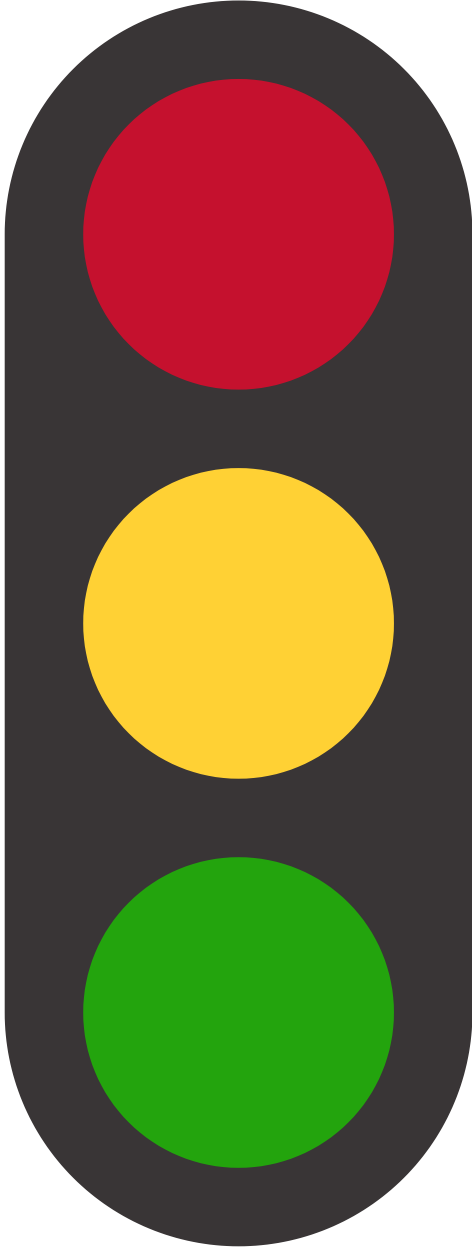
Ben öfkeliyken ses tonum.....

Ben öfkeliyken kalp atışlarım.....

Ben öfkeliyken çevremdekiler yüzümün.....  
göründüğünü söyler.

**Hepimiz zaman zaman öfkelenebiliriz.  
Bu çok normaldir. Önemli olan öfkemizi  
kontrol altına alıp, zorbalığa başvurmamaktır.**

## **ÖFKELENDİĞİN ZAMAN**



Öfkelenildiğin Anda  
**Kırmızı Işık; DUR !**

**Sarı Işık; DÜŞÜN!**

- Derin nefes alıp vererek 10' kadar say.
  - Sorununu ve ne hissettiğini söyle
    - Olumlu bir hedef belirle
    - Farklı çözüm yolları düşün
  - Seçiminin ilerdeki sonuçlarını düşün

Olumlu, Zarar Vermeyen Bir Yol Bul Ve  
**Yeşil Işık; UYGULA!**

**Hiçbir kul, bir öfke yudumunu yutması kadar kendisine  
yararlı bir süt veya bal yudumu yutmamıştır. (Hz. Ömer)**

## Öfkelenince Neden Bağırırız?

Hintli bir bilge öğrencileri ile gezinirken Ganj nehri kenarında birbirlerine öfke içinde bağırarak bir aile görmüş. Öğrencilerine dönüp “insanlar neden birbirlerine öfke ile bağırırlar?” diye sormuş. Öğrencilerden biri “çünkü sükûnetimizi kaybederiz” deyince ermiş “ama öfkelendiğimiz insan yanı başımızdayken neden bağırırız? O kişiye söylemek istediklerimizi daha alçak bir ses tonu ile de aktarabilecekken niye bağırırız?” diye tekrar sormuş.

Öğrencilerden ses çıkmayınca anlatmaya başlamış:

**“İki insan birbirine öfkelenildiği zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır. Bu uzak mesafeden birbirlerinin kalplerine seslerini duyurabilmek için bağırarak zorunda kalırlar. Ne kadar çok öfkelenirlerse, arada açılan mesafeyi kapatabilmek için o kadar çok bağırma ihtiyacı vardır.”**

**“Peki, iki insan birbirini sevdiğinde ne olur? Birbirlerine bağırarak yerine sakince konuşurlar, çünkü kalpleri birbirine yakındır, arada mesafe ya yoktur ya da çok azdır. Peki, iki insan birbirini daha da fazla severse ne olur? Artık konuşmazlar, sadece fısıldaşırlar çünkü kalpleri birbirlerine daha da yakınlaşmıştır. Artık bir süre sonra konuşmalarına bile gerek kalmaz, sadece birbirlerine bakmaları yeterli olur. İşte birbirini gerçek anlamda seven iki insanın yakınlığı böyle bir şeydir.”**

## ÖFKELENDİĞİM ZAMAN

- Duygularımı bir parça kağıda yazarım ve kağıdı yırtarım.
- Öfkeli bir resim çizerim, ardından resmi karalarım.
- Rahatlayana kadar ağlarım. Ağlamanın zayıflık göstergesi olmadığını bilirim.
- Oyun hamurunu sıkarım.
- Bir yetişkinle duygularımı paylaşıyorum.
- Yatıştırıcı veya dinlendirici müzik dinlerim.
- Bir yastığa bağırırım.
- Spor yaparım.
- Sinirlendiren olayı düşünerek bir balon şişiririm ve sonunda öfkemin yatıştığını düşünerek patlatırım.
- Sinirlendiren olayı kap dolusu suya anlatırım sonra suyu lavaboya dökerim, sorunlarımın su ile aktığını düşünürüm.
- Sakinleşince o kişinin yanına dönerim ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışırım.

# KİTAP ÖNERİSİ:

**Çocuklar için ebeveynleri ile beraber okuyabilecekleri etkinlik temelli öfke yönetimi başucu kitabı**

