**Öfke kontrol edilebilir bir DUYGUdur ve sen öfkeni kontrol edebilecek kadar güçlüsün.**

**Öfkeni saldırganlık ve şiddetle değil, doğru iletişimle ifade edebilirsin.**

**Sorunu büyütecek değil, çözecek davranışlarda bulun.**

**Öfkelenmek bizim haklı olduğumuzu göstermez, aksine bizi haksız duruma da düşürebilir.**

**Öfke anında çabuk karar verme. Seni öfkelendiren şeye değil, çözüme odaklan.**

**3D kuralına uy.**

**Dur, Düşün, Davran**

**İçinden 10’a kadar say ve unutma “Öfke ile kalkan zararla oturur.**

**Derin nefes al, yavaş yavaş ver. Hoşuna giden güzel bir şey hayal et.**

**Bulunduğun ortam öfkeni arttırıyorsa oradan uzaklaş.**

**Öfkeni hala yenemiyorsan, Rehberlik Servisine GEL!!!**

