

BEN ÖFKELENDİĞİM ZAMAN

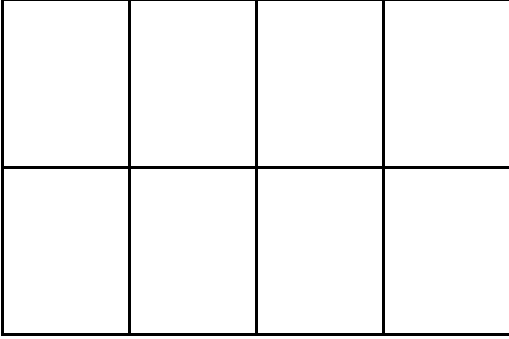
BU KİTABIN
SAHİBİ



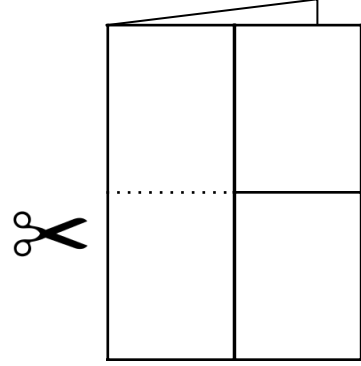
SAKİNLEŞME KİTABIM

MİNİ KİTAP NASIL HAZIRLANIR?

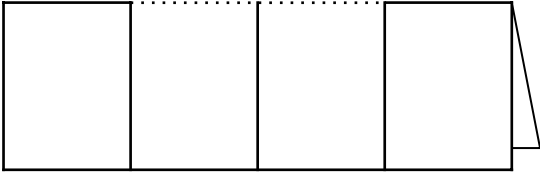
1. Tüm çizgiler boyunca katlayın



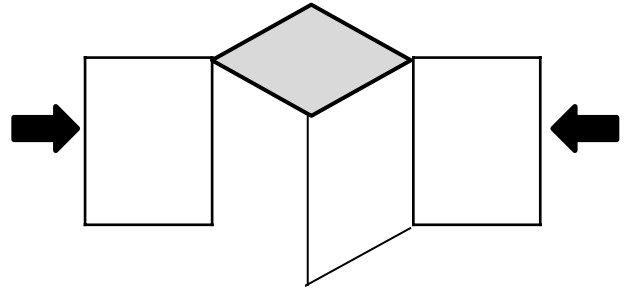
2. Aşağıda gösterildiği gibi 2'ye katlayın ve kesin.



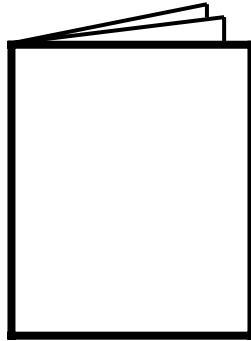
3. Açın ve uzunlamasına katlayın.



4. Her iki ucundan içeri itin.



5. Kitabı katlayın ve kapatın.





SAKINLEŞME
KİTABIM



Sakinleşmek için
başka neler
yapabilirsin?

8

Birisini itmek yerine
derin nefes alabilirim.



7

Birisine vurmak yerine
kollarımı bir araya
getirip
kendimi durdurabilirim.



6

2



Bazen sinirli veya üzgünsem
diğerlerinin
bedenleri veya duygularını
incitmek yerine daha iyi
şeyler yapabilirim...

3



Bağırarak yerine
konuşarak,
"Şu an sinirliyim" ya da "Şu an
üzgünüm" diyebilirim.

4



Parmaklarımı kullanarak
10'a kadar sayabilirim.

5



Birisini ya da bir şeyi
tekmelemek yerine
oradan uzaklaşabilirim.



SAKINLEŞME KİTABIM



Sakinleşmek
başka
yapabilirsin?

için
neler

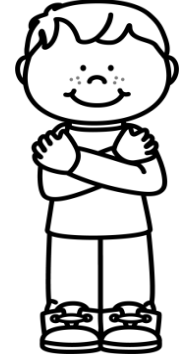
8

Birisini itmek
yerine
derin nefes
alabilirim.



7

Birisine vurmak yerine
kollarımı bir araya
getirip
kendimi durdurabilirim.



6

2



Bazen sinirli veya
üzgünsem
diğerlerinin
bedenleri veya
duygularını
incitmek yerine daha iyi
şeyler yapabilirim...

3



Bağırarak yerine
konuşarak,
"Şu an sinirliyim" ya da
"Şu an üzgünüm"
diyebilirim.

4



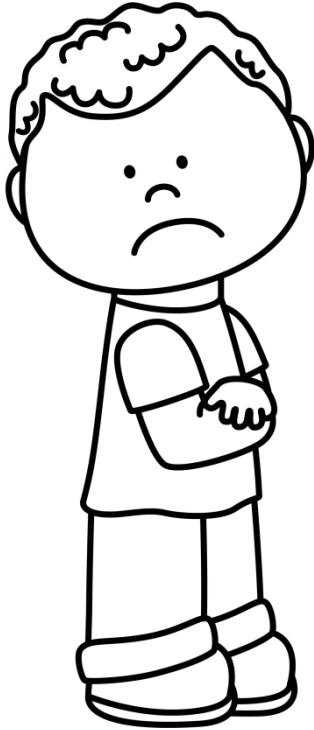
Parmaklarımı kullanarak
10'a kadar sayabilirim.

5

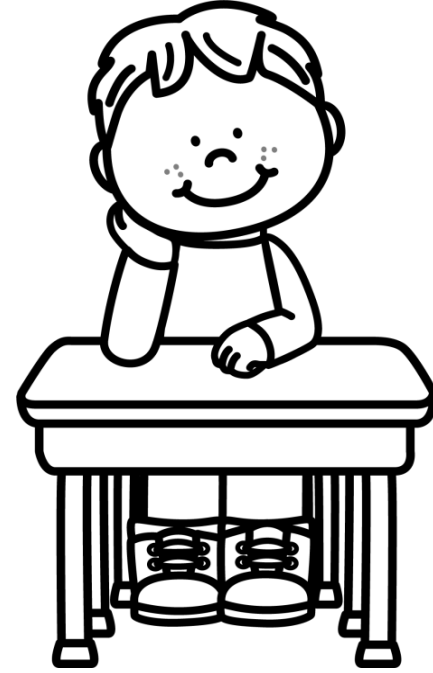


Birisini ya da bir şeyi
tekmelemek yerine
oradan
uzaklaşabilirim.

SAKINLEŞME KİTABIM



2



Bazen sinirli veya üzgünsem
diğerlerinin
bedenleri veya duygularını
incitmek yerine daha iyi
şeyler yapabilirim...

3



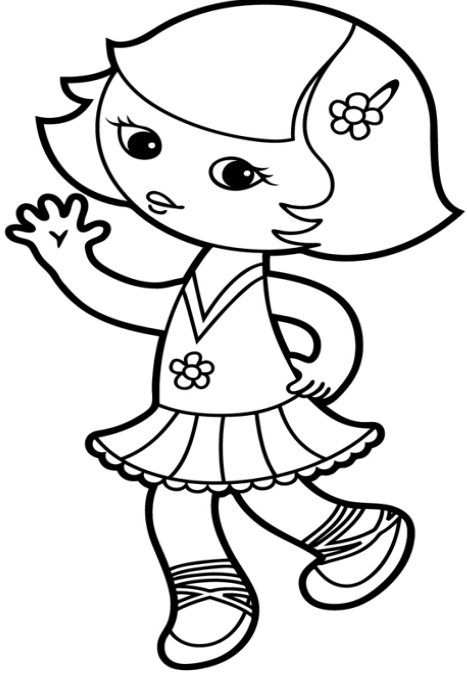
Bağırarak yerine
konuşarak,
"Şu an sinirliyim veya " Şu
an üzgünüm " diyebilirim.

4



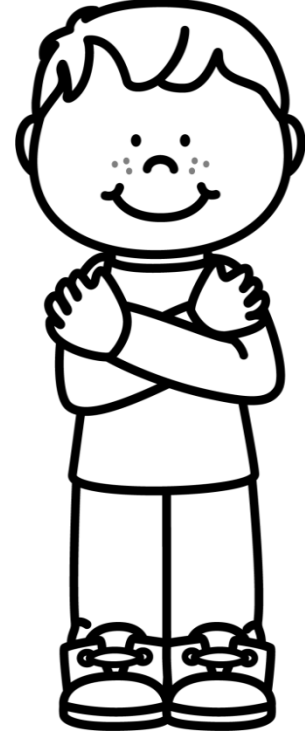
Parmaklarımı kullanarak
10'a kadar sayabilirim.

5



Birisini ya da bir şeyi
tekmelemek yerine
oradan uzaklaşabilirim.

6



Birisine vurmak yerine
kollarımı bir araya
getirip
kendimi durdurabilirim.

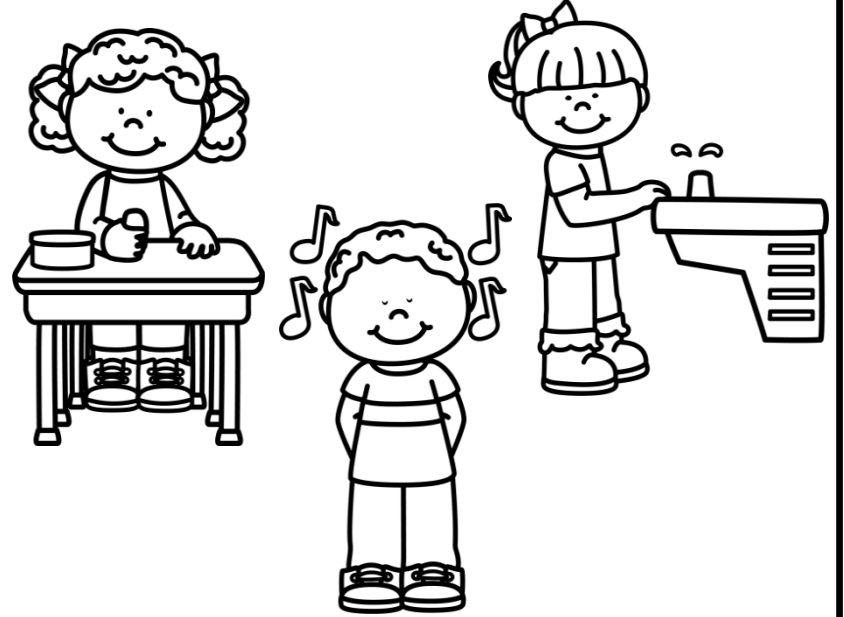
7



Birisini itmek yerine
derin nefes alabilirim.

8

Sakinleşmek için başka
neler
yapabilirsin?



İŐTE SANA 3 AYRI SAKİNLEŞME KİTABI ÖRNEĞİ...

İSTEDİĞİN BİRİSİNİ HAZIRLAYABİLİRSİN.

**ÖFKELENDİĞİN ZAMAN AİLENDEN YARDIM ALARAK
SAKİNLEŞME KİTABINDA YAZANLARI UYGULAYABİLİRSİN...**

UNUTMA!

ÖFKELENMEK NORMAL BİR DUYGUDUR.

ANCAK

SENİ NELERİN SAKİNLEŐTİRDİĐİNİ BULABİLİR,

ONLARI UYGULAYABİLİR

VE DAHA MUTLU OLABİLİRSİN.