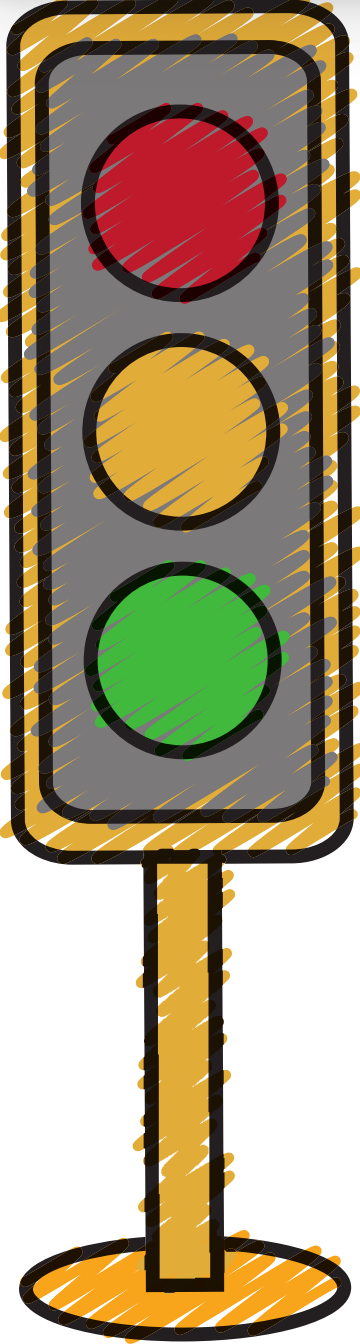




ÖFKELENDİĞİNDE



DUR!

ÖFKENİN FARKINDA OL

DÜŞÜN VE BEKLE

**FARKLI ÇÖZÜM YOLLARI
DÜŞÜN**

UYGULA!

**ZARAR VERMEYEN BİR
YÖNTEM KULLAN**

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