

HAYDİ KUŞLARI SAKİNLEŞTİRELİM

ÖFKELİ MİSİN?
BUNU BİRİYLE
PAYLAŞ

DUR
DÜŞÜN
DAVRAN

DERİN NEFES AL
YAVAŞ YAVAŞ VER

ÖFKENİ KONTROL
EDEBİLİRSİN,
GÜCÜNÜ FARK ET

ÖFKENİ KONTROL
EDEMİYORSAN
ÖĞRETMENİNDEN
YARDIM AL

ÖFKENİ ŞİDDETLE
DEĞİL DOĞRU
İLETİŞİM İLE İFADE
ET

SAKİNLEŞMEK
İSTİYORSAN HOŞUNA
GİDEN BİR ŞEY
HAYAL ET

