



# BEŞ ÖFKELİ KUŞ ÖLÇEĞİ

|   |   | Ne hissediyorum   | Ne yapmalıyım ?   |
|---|---|---|---|
| 5 |    | Patlamaya hazırım.<br>Bağırarak vurmak istiyorum.<br>Kontrolümü kaybettim.                | Bulduğun ortamı terket. Sessiz ve sakin bir yer bul.<br>     |
| 4 |   | Öfkem nedeniyle kontrolümü kaybetmek üzereyim. İnsanları incitecek sözler söyleyebilirim. | Yavaş ve derin nefes al.<br>                                |
| 3 |  | Öfkelenmeye başladım. Kendimi kötü hissediyorum ama başedebilirim.                        | Öfkelendiğinde vücudunun verdiği sinyallere dikkat et.<br> |
| 2 |  | Canım sıkkın.<br>Gergin ve mutsuzum.  | Nasıl hissettiğini bir yetişkinle paylaş.<br>              |
| 1 |  | Kendimi kontrol edebildiğimde iyi hissediyorum.   | Sakinim ve mutluyum.<br>                                   |