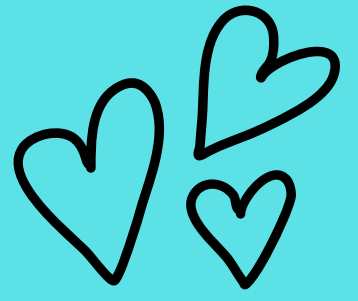


ÖFKE ÇİZELGESİ



TARİH VE SAAT

ÖGRETMENİN NOTU

NE OLDU?

NE DÜŞÜNDÜM?

NE HİSSETTİM?

NE YAPTIM?

SONUÇLARI NE OLDU?

NE YAPABİLİRDİM?

AILENİN NOTU



Seni öfkelendiren durumları fark etmek öfkeli olduğunda ne yaptığının ve öfkenin sonuçlarının neler olduğunun farkında olman için önemlidir. Öfke çizelgesi bu farkındalığı kazanabilmen için kullanılan bir araçtır.

Bu sayfaları biriktirerek kendine öfke günlüğü oluşturabilir böylece ne zaman öfkelendiğinin örüntüsünü fark edebilirsin.

Mesala: öfkeli davranışlarının ortaya çıktığı günün belli bir saati var mı?

Mesala: belli durumlarda veya belli insanlara mı öfkelenirsin?

Mesala: hassasiyetin olan senin için önemli olan seylere baskalarının önemsiz davranması mı?

Evet! birkaç hafta sonra günlüğünü gözden geçir. öfkenle basetme biçiminde bir iyileşme var mı farket. Dilediğin zaman öğretmeninden yardım alabileceğini unutma.

