

Şiddet



Güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel ya da ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel ya da toplu hareketlerin tümüdür.

- Tehdit,
- Hırsızlık,
- Zorbalık,
- Kavga saldırı,
- Grup veya çete saldırıları,
- İftira atma



ÖFKENİ



KONTROL ET

Derin nefes alıp verebilirsin.

Ortam değişikliği iyi gelecektir.

Olumlu ol kendine ve başkalarına zarar vermeyen bir yol bul ve uygulamaya geç

Şiddeti önlemek için neler yapılabilir kısaca



Şiddet,

Şiddeti

Doğurur.



ÖFKE KURALLARI

Öfkeli olmak sorun değil AMA..



Başkalarına zarar verme



Kendine zarar verme



Eşyalara zarar verme



Nasıl hissettiğini paylaş...

