

DUYGULARIMI ÇİZİYORUM



MARGE EATON HEEGAARD

# Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum





# Kitap Hakkında

Bu kitap, çocukların ve yetişkinlerin birlikte çalışarak öfkelerini anlamalarına ve kontrol etmelerine yardımcı olmak amacıyla hazırlandı. Kitap, çocukları ve yetişkinleri birbirleriyle iletişim ve bağ kurmaya teşvik ederken, doğru ve sağlıklı kavramlar öğrenmelerini sağlar.

Kitap 6-12 yaşlarındaki çocukların sayfaları kendi istedikleri şekilde resimlemelerine uygun olarak tasarlandı. Küçük çocuklar, kitaptaki bazı sözcük ve kavramları anlamakta zorluk çekebilirler, onlara yardım edin ama çizdikleri hakkında önerilerde bulunmayın. Bu onların kitabı; çizimleri ve yazıları hakkında kendi kararlarını vermeleri için onları cesaretlendirin.

Çocuklar kendilerini sözcüklerden ziyade çizimlerle daha kolay ifade ettikleri için kitap resimlemekten hoşlanırlar. Onlara bu kitabı resimlemeleri için yeni bir kutu pastel boya alın. Birçok çocuk keçeli kalemle çizim yapmayı tercih eder, ancak pastel boya kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlar. Yaşı daha büyük olan çocuklar, kuru boya kullanabilir ve çizimlerine daha fazla sözcük ekleyebilirler.

Kitap üzerinde çocukla birlikte çalışırken, çizim yeteneğinden ziyade düşüncelere ve ifadeye odaklanın. Çizim yapmak öz farkındalığı artırır ve iletişim kurmaya teşvik eder, bu nedenle çocuktan çizdikleri hakkında konuşmasını isteyin.

Kitap tamamlandığında çocuğu, eseri hakkında bir başka yetişkinle konuşmaya teşvik edin. Bu, yaptıklarını gözden geçirmesini ve öğrenme sürecinin devam etmesini sağlayacaktır. Kitabı çocukluk hatırası olarak saklayın.

Bu kitap bireysel olarak ya da bir grupta çalışırken kullanılabilir. Grubun başında, duyguları kabul etme ve iletişimi teşvik etme konularında eğitilmiş ve destekleyici yetişkinler bulunmalıdır.

# Yetişkinler Çocukların Öfkelerini Kontrol Etmelerine Yardımcı Olabilir

Çocuklar da yetişkinler gibi kaygı ve stresle doludur. Hastalık, ölüm, boşanma, taşınma ve diğer yaşam değişiklikleri gibi aile krizlerine ek olarak, çocuklar özsaygı ve aidiyet duyguları ile de mücadele ederler. Birçoğu küçümseme ve tartaklanma ile karşılaşır. Çocuklar uyumlu ve başarılı olmak için üzerlerinde baskı hissederler ve kendilerindeki ve başkalarındaki farklılıkları kabul etmekte zorlanırlar. Dünyadaki terörü, doğal afetleri ve yetişkinlerin kişisel problemlerini düşündüğümüzde, çocukların öfkelenmelerine şaşmamak gerekir.

Öfkelenmek sağlıklı olabilir. Sonuçta herkes zaman zaman öfkelenir ve öfkeli duygular uygun yollarla ifade edildikleri sürece doğaldır. Bununla birlikte, birçok çocuk şiddetli öfke patlamaları sergiler ya da öfkenin yanlış ya da kötü bir şey olduğunu düşünerek duygularını içine atar. Bazı çocuklar yönlerini bulamadıklarında sinirlenirler. Bazıları ise saldırgan davranışlarıyla terk edilmişlik, reddedilmişlik, keder, kayıp ya da depresyonla ilgili korku ve acılarını maskelerler. Bu çocuklar öfkelerini anlamayı ve kontrol etmeyi öğrenmezlerse, kendilerine ve başkalarına gereksiz yere zarar verirler.

Çocuklar bazı saldırgan davranışları arkadaşlarından, kitaplardan, filmlerden, televizyondan ve bilgisayar oyunlarından öğrenseler de, ilk başta ailelerinden etkilenirler. Çocuklar aile üyelerini izleyerek duygularını nasıl ifade edeceklerini öğrenirler. Eğer aile üyeleri öfkelerini olumlu bir şekilde ifade etmezlerse, çocuklar da büyük ihtimalle farklı davranmayacaklardır.

Bu kitap ailelerin öfke kontrolü sorunlarıyla ilgili farkındalık geliştirmelerine ve davranışlarında değişiklik yapmalarına yardımcı olabilir. Hem ailelere hem de çocuklara öfkelerini yatıştırmak için bir fırsat sunarken, iletişim ve problem çözme becerilerini de geliştirir.



Örneğin aileler sabırlı olmayı, öfkelerini doğrudan ve saldırgan olmayan yollarla ifade etmeyi, uygunsuz davranışlar için özür dilemeyi öğrenmelidir. Çocuklar aile üyelerinin öfke krizlerine ve tartışmalarına şahit olmamalıdır. Çocuğa ceza vermenin gerektiği durumlarda, ceza mutlaka çocuğun bir davranışıyla ilgili olmalı ve sakın ve makul bir tavırla verilmelidir. Fiziksel ceza, genellikle çocukların isyan etmesine neden olur ve bu da büyüdüklerinde suç işleme risklerini artırır.

Çocukların öfke problemiyle ilgilenen yetişkinler, onların duygularının kaynağını bulmalarına ve sorunlarını saldırganlaşmadan çözmeyi öğrenmelerine yardımcı olabilirler. Örneğin çizim yapmak, öfkenin ifade edilmesini sağlayan güvenli bir yoldur. Çocukların kelimeye dökmekte zorlandıkları duygularını ifade etmelerine imkân tanır, üstelik bu süreçte kimse zarar görmez. Bu kitabı resimlemeleri ve bir defada dört-beş sayfa tamamlamaları için çocukları cesaretlendirin.

Çocuklar çizim yapmanın yanı sıra oyun oynayarak, egzersiz ve spor yaparak da stres atabilirler. Onlara kendi becerilerini tanımaları ve özsaygılarını artırmaları için fırsat tanıyın. Kas gücü yerine beyin gücünü kullanmanın yollarını bulduklarında onları ödüllendirin. Bazı çocukların - tıpkı bazı yetişkinler gibi- öfkelerini kontrol etmekte başkalarından daha fazla sorun yaşadıklarını unutmayın. Böyle durumlarda profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.

Yetişkinler öfkelenebilir, çocuklar öfkelenebilir ve ben öfkelenebilirim.

(Bazı öfkeli insan resimleri çiz.)

Zaman zaman herkes kendini öfkeli hissedebilir. Korktuğunda ya da önemli bir şeyi ya da birini kaybettiğinde öfkelenmek doğaldır. Televizyonda ve filmlerde gördüğün öfke sahnelerinin aksine, çoğu zaman öfke şiddet dolu ve kontrolsüz değildir.

İnsanlar öfkeyi anlatmak için "köpürmek", "küplere binmek", "kafası bozulmak", "sinirlenmek" ve "kızmak" gibi farklı sözcük ve deyimler kullanırlar.  
(Öfkeli olduğunda kullandığın sözcükleri yaz.)

Kendini biraz ya da çok öfkeli hissedebilirsin. Bunlar normal duygulardır. Duygular ne iyi ne de kötüdür.

Bazı insanlar kızgın olduklarında kavga etmek isterler.  
Çocuklar vurmak, tekme atmak, ısırarak ya da bağırarak  
isteyebilirler.

(Vurduğunda, tekme attığında, ısırduğunda ya da bağırduğunda neler  
olabileceğini çiz.)

Kontrol edilmeyen öfke sorunlara yol açar!

Bazı insanlar öfkelendikleri zaman kaçmak isterler ya da öfkelerini gizlemeye çalışırlar.

(Öfkesini gizleyen birinin resmini çiz.)

Öfke kendimizi iyi hissetmemizi engeller ve birçok insan öfkesinin geçmesini ümit eder. Ama öfke insanın içinde kalırsa depresyona dönüşebilir ya da büyük bir öfke patlamasına neden olabilir.



Birçok şey öfke patlamasına neden olabilir.

(Bir yanardağ patlaması çiz.)



Kendini ya da başkalarını incitmeden öfkeni boşaltmayı öğrenebilirsin.

## Öfkeliyim:

(Hangi sıklıkla öfkelenildiğini anlatan kelimenin yanına çarpı (X) koy.)

hiçbir zaman \_\_\_\_\_ bazen \_\_\_\_\_ genellikle \_\_\_\_\_

## Öfkemi kontrol edebilirim:

her zaman \_\_\_\_\_ bazen \_\_\_\_\_ hiçbir zaman \_\_\_\_\_

Bazen şu kişiye kızarım: \_\_\_\_\_

(isim)

çünkü \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bazı insanlar başkalarından daha kolay öfkelenir. Böyle kişiler kolayca hüsrana uğrayabilirler. Ya da öfke yönetimi becerilerinin zayıf olduğu bir ailede büyümüş olabilirler. Bu kişilerin duygularını ve davranışlarını kontrol etmek için büyük çaba göstermeleri gerekir.

Ŗunlar olduğu zaman öfkelenmeye başladığımı anlıyorum:

(Yaşadıklarının yanına çarpı (X) koy.)

\_\_\_\_\_ Nefes alıp veriřim deĐiřiyor.

\_\_\_\_\_ Kaslarımın gerildiğini hissediyorum.

\_\_\_\_\_ Kalbim kt kt çarpmaya bařlıyor.

\_\_\_\_\_ Vücudum ısınıyor ya da titriyorum.

\_\_\_\_\_ AĞzımı, dişlerimi ya da yumruğumu sıkıyorum.

\_\_\_\_\_ BaĐırmak, tekme ya da yumruk atmak istiyorum.

\_\_\_\_\_ AĞlamak istiyorum.

\_\_\_\_\_ Kafam patlayacak gibi oluyor.

\_\_\_\_\_ Diğer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Diğer: \_\_\_\_\_

fkelenmeye başladığını hissettiğin an, fkeni kontrol etmeye de başlayabilirsin.



Birçok şey öfkeyi tetikleyebilir.

Benim öfkemi tetikleyen şeylerden bazıları şunlar:

(Öfkeni tetikleyen şeylerin yanına çarpı (X) koy. "Ara sıra" tetikleyenler için bir çarpı (X) "sık sık" tetikleyenler için iki çarpı (XX) koy.)

\_\_\_\_\_ Tehlike korkusu.

\_\_\_\_\_ Yaralanmak.

\_\_\_\_\_ Tartaklanmak ya da birinin bana sataşması.

\_\_\_\_\_ İstediğim ya da ihtiyacım olan bir şeyi alamamak.

\_\_\_\_\_ Evde ya da okulda başarılı olmak için baskı görmek.

\_\_\_\_\_ Birini ya da bir şeyi kaybetmek.

\_\_\_\_\_ Bir şey yapmak için izin alamamak.

\_\_\_\_\_ Ne yapacağımın söylenmesi.

\_\_\_\_\_ Kendimi savunma korkusu.

\_\_\_\_\_ Evdeki sorunlar.

\_\_\_\_\_ Sözlü ya da fiziksel istismar.

\_\_\_\_\_ Arkadaşlar tarafından reddedilmek.

\_\_\_\_\_ Haksızlığa uğramak.

\_\_\_\_\_ Sevildiğimi ya da dinlenildiğimi hissetmemek.

\_\_\_\_\_ Bir şeyi istediğim gibi yapamamak.

## Kızgın olduğumda...

(En sık yaptıklarının yanına çarpı (X) koy.)

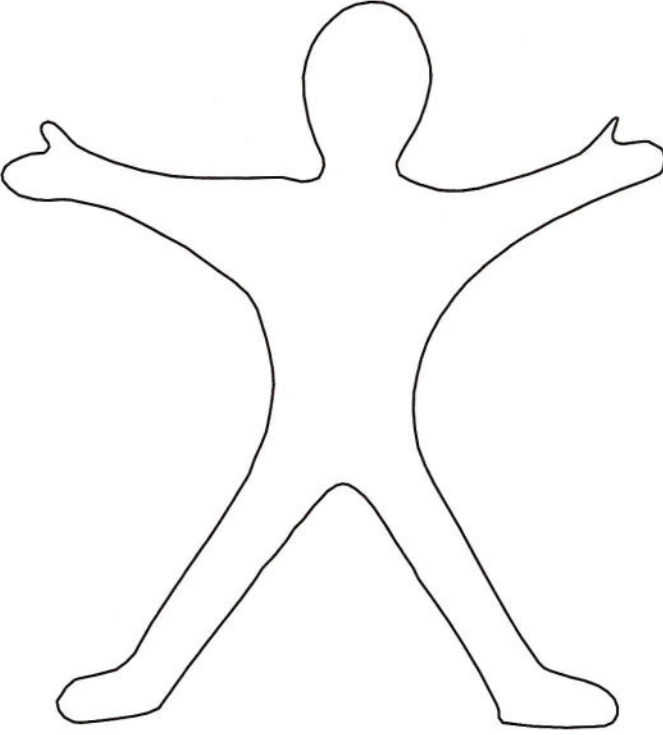
- \_\_\_\_\_ Hislerimin geçmesini ümit ederim.
- \_\_\_\_\_ Bağırırım, tekme veya yumruk atarım.
- \_\_\_\_\_ Birisine zarar veririm.
- \_\_\_\_\_ Umursamıyor gibi davranırım.
- \_\_\_\_\_ İncinmiş hissederim ve ağlarım.
- \_\_\_\_\_ Bir şey yapmadan önce 10'a kadar sayarım.
- \_\_\_\_\_ Sorunu diğer insanlarla tartışırım.
- \_\_\_\_\_ Başka biriyle sorun hakkında konuşurum.
- \_\_\_\_\_ Kafamı duvara vururum.
- \_\_\_\_\_ Kötü sözler söylerim.
- \_\_\_\_\_ Diğer: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Diğer: \_\_\_\_\_

Bazı insanlar, öfkelerini içlerindeki kırgınlığı bastırmak için kullanırlar. Oysa öfke, sorunlarını ortadan kaldırmaz.

Kızgın olduğumda öfkemi vücudumda hissederim.

(Gözlerini kapa ve çok öfkeli olduğun bir anı düşün. Öfkeni vücudunda hissettiğin yeri kırmızı bir pastel boya ile karala.)

İçindeki öfke



Dışarı yansıyan öfke

(Kızgın olduğunda nasıl baktığının resmini çiz.)

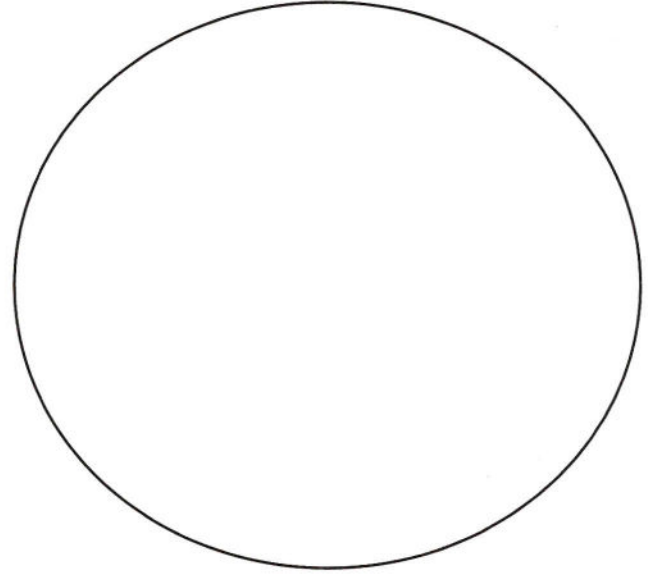
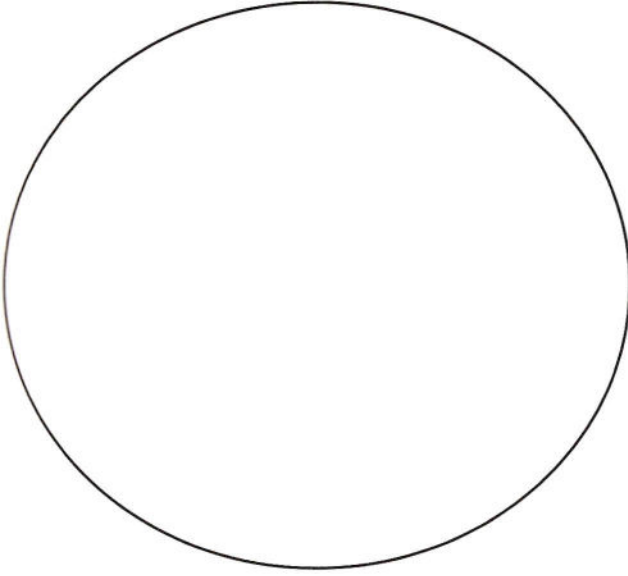
Bazı insanlar öfkelerini ellerinde ve ayaklarında hissederler (yumruk ve tekme atmak isterler), ağızlarında hissederler (bağırarak isterler), midelerinde hissederler (hasta olurlar), kalplerinde hissederler (ağlamak isterler) ya da beyinlerinde hissederler (hissetmek yerine düşünürler).



Bazen başka bir şey hissediyormuş gibi davranarak öfkemi saklarım, bu tıpkı bir maske takmaya benzer. Ebeveynlerime ya da öğretmenime kızdığım da ama onlara bunu söylemeye çekindiğimde, bu maskeyi takarım: (Öfkeli duygularını saklamak için takındığın yüz ifadesini çiz.)

İçimdeki duygular

Dışarı yansıttığım duygular



İçindeki duygular dışarı yansıttıklarınla örtüşmediğinde, kendini iyi hissetmezsin. Korku, kırgınlık ve öfke dahil tüm duyguları doğru yollarla ifade etmeyi öğrenebilirsin.

Öfkeliyken başımı büyük derde sokan bir şey yaptım.

(Ne yaptığını çiz.)

(Neler yaşandığını çiz.)

Öfkeli davranışlar insanlara ya da eşyalara zarar verebilir.

Öfkeliyken utanç verici bir şey yaptım.

(Neden öfkeli olduğunu anlatan bir resim çiz.)

(Ne yaptığını çiz.)

İnsanlar sinirli olduklarında aptalca şeyler yapabilirler.



Bazen arkadaşlarım öfkeleniyor ve aptalca şeyler yapıyorlar, böyle zamanlarda onlarla birlikte olmak istemiyorum.

(Arkadaşlarının öfkelendiklerinde yaptıkları bazı şeyleri çiz.)

Öfkeli davranışlar insanları gözden düşürür, hatta dostlukların bitmesine neden olabilir.

İnsanlar öfkeli olduklarında kafaları düzgün çalışmaz ve hatalı seçimler yapabilirler. Eğer kontrollerini kaybederlerse birilerine zarar verebilir ya da pişman olacakları şeyler yapabilirler. Eğer öfkelerini içlerine atarlarsa öfke acıya, hastalığa ya da depresyona dönüşebilir. Öfkeli olduğumda...

(Öfkeli olduğunda yaptığın şeyin resmini çiz.)

Zayıf öfke yönetimi zaman ve enerji kaybına yol açabilir. İnsanlar öfkeli kişilerden uzak durur.

Sinirliyken yaptığım bir şey yüzünden üzgünüm.

(Ne yaptığını anlatan bir resim çiz.)

Öfkeni kontrol etmeyi öğrenebilirsin, böylece öfken davranışlarını kontrol edemez.



Öfkeyle mücadele ederken adil olmak zordur. Ancak öfkeyle yapılan bazı davranışlar daha büyük problemlere neden olur.

(Öfkeliyken yaptıklarını daire içine al.)

1. Çığlık atmak ya da öfke krizine tutulmak.
2. Eşyaları kırmak.
3. Sert davranmak.
4. Vurmak ya da ısırarak.
5. Karşındakine isim takmak ya da onu küçümsemek.
6. Yalan söylemek ya da başka birini suçlamak.
7. Tehdit etmek.
8. Tartaklamak.
9. Diğer: \_\_\_\_\_
10. Diğer: \_\_\_\_\_

Karşındakine değil, soruna nasıl saldıracağını öğren.

Düşünceler ve inançlar duyguları tetikler. Ama bazen düşündüğüm ya da inandığım bir şey doğru olmayabilir. (Doğru olmadığını öğrenene kadar seni kızdıran bir şeyin resmini çiz.)

Düşündüğün ya da inandığın bir şeyi değiştirirsen, duyguların ve davranışların da değişecektir. Diyelim teneffüste birisi seni itti. Eğer kendi kendine o kişinin bunu bilerek yaptığını söylersen sinirlenebilirsin ve sen de onu itmek isteyebilirsin. Ama eğer kendi kendine bunun kazara olmuş olabileceğini hatırlatırsan, kendini o kadar da öfkeli hissetmezsin.

Öfkelendiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatmayı öğrenebilirim.

1. 10'a kadar sayabilirim.
2. Kendi kendime "Sinirliyim, ama durumu idare edebilirim," diye tekrarlayabilirim.
3. Vücudumu bir bez bebekmiş gibi rahatlatabilirim. Nefes verirken öfkemin içimden çıkıp gitmesine izin verebilirim. Kontrollü ve düzenli bir şekilde nefes alıp verebilirim.
4. Öfke ortamından sıyrılabilirim ve resim çizerek ya da boya yaparak sakin bir müzik dinleyebilirim.
5. Şunu yapabilirim: \_\_\_\_\_

Sakinleştirici düşünceler ve derin derin nefes alıp vermek, sana rahatlaman ve daha iyi seçimler yapman için yardımcı olabilir.

İşler her zaman istediğim gibi gitmeyebilir. İstediklerim her zaman elde edemem.

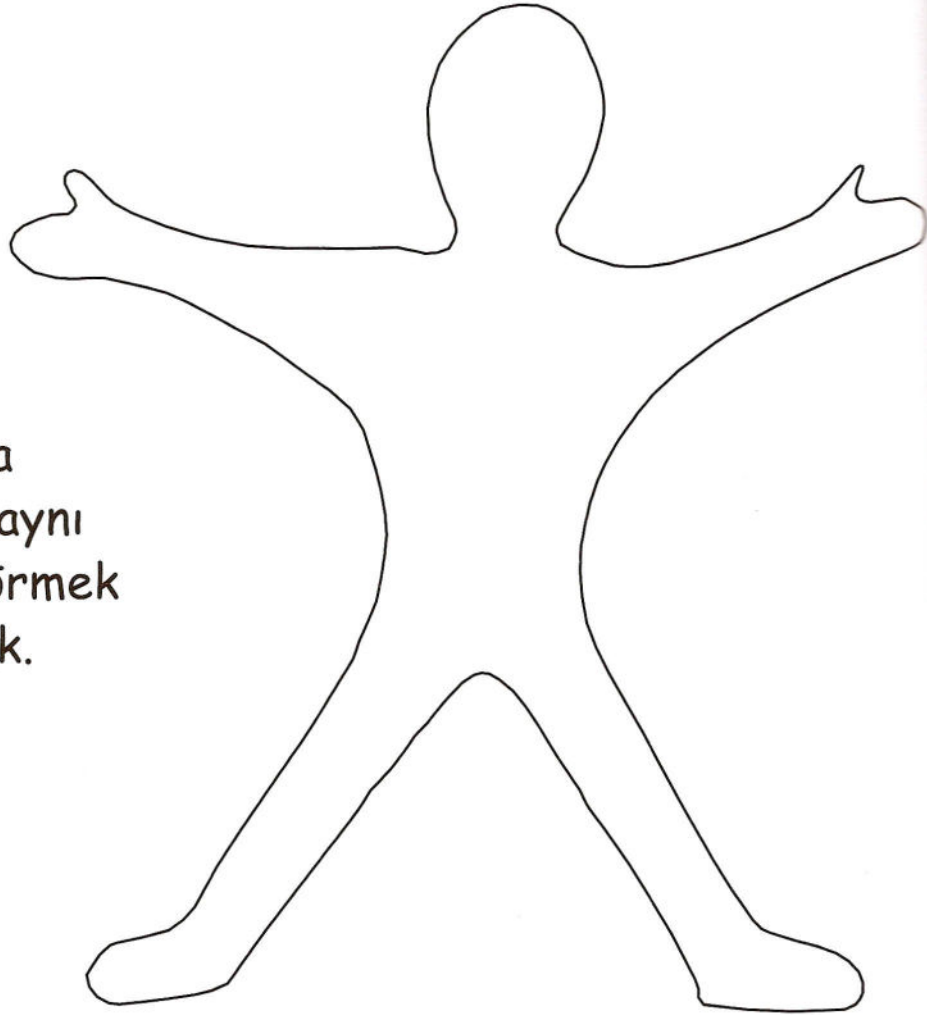
(Böyle durumlarda kendini sakinleştirmek için neler yapacağını çiz ya da yaz.)

Başına gelenleri her zaman kontrol edemezsin, ama yaptıklarını ve düşündüklerini kontrol edebilirsin.



Bazı insanlar öfkenin kötü bir şey olduğunu ya da kibar insanların öfkelenmediklerini düşünürler. Başkalarını öfkeli olmaktan korkabilirler. Kolay olmasa da, öfkeli duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmek önemlidir. Aksi halde hasta olabilirim.

(Vücudunda ağrı ve sızı hissettiğin yerleri bir pastel boya ile karala.)



Öfkeni vücudunda hissettiğin yerle aynı olup olmadığını görmek için sayfa 18'e bak.

Öfkeli duygular içe atıldığında, kişinin kendini iyi hissetmesi oldukça zordur.

Çevremde beni kızdıran insanlar ve şeyler var.

(Seni kızdıran insanlar ya da şeylerle ilgili resimler çiz.)

Kırmızı bir pastel boyayla öfkeni eski bir gazete kâğıdının üzerine karala. Gazete kâğıdını buruşturarak top haline getir. Öfkeni sıkıştırarak bu topun içine koy ve kafandan at. Bu kimseye zarar vermez ve sen de kendini daha iyi hissedersin. Topu uzağa fırlat.

Düşündüklerimi ve hissettiklerimi anlatmak için öfkemi kelimelere dökebilirim.

1. Sakinleşip 10'a kadar sayacağım.
2. Düşündüğüm ilk şeyi söylemeyeceğim.
3. İhtiyacım olan şeyi düşünmeyeceğim.
4. Öfkemin gerçek nedenini düşünmeyeceğim.
5. Sakin olmaya çalışacağım.
6. Duygularımı tanımlamaya çalışacağım ve şöyle diyeceğim:

"Sen şöyle yaptığında: \_\_\_\_\_

Şöyle hissediyorum: \_\_\_\_\_

Çünkü \_\_\_\_\_ .

Şuna ihtiyacım var: \_\_\_\_\_ ."

Ya da şöyle diyeceğim:

"Şundan hoşlanmıyorum!"

"Şunu yapma."

"Beni yalnız bırak."

Önemli olan "sen" yerine "ben" kelimesini kullanmaktır.

İnsanlara karşı öfkem büyüdüğünde ama onlara bunu söyleyemediğimde, onları gülünç bir halde hayal ederim.  
(Birisini gülünç bir kıyafet içinde çiz.)

Öfkenle ne yapacağını kendin seçebilirsin.



Öfkemi ifade etmezsem kırılabilirim ya da mutsuz olabilirim. Öfkeyi ifade etmenin birçok sağlıklı yolu vardır. (Yaptıklarının yanına çarpı (X) koy.)

- \_\_\_ Duygularımı bir parça kâğıda yazarım ve kâğıdı yırtarım.
- \_\_\_ Öfkeli bir resim çizerim, ardından resmi karalarım.
- \_\_\_ Oyun hamuru sıkar ya da ezerim.
- \_\_\_ Evcil ya da pelüş hayvanlarla konuşurum.
- \_\_\_ Benimle ilgilenen bir yetişkinle duygularımı paylaşıyorum.
- \_\_\_ Spor yaparım ya da bir top sektiririm.
- \_\_\_ Yatıştırıcı ve dinlendirici bir müzik dinlerim.
- \_\_\_ Hayali bir telefon görüşmesi yaparım.
- \_\_\_ Sorunlarımı iyi bir arkadaşşıma anlatırım.
- \_\_\_ Bir yastığıba bağırirım.
- \_\_\_ Güvenli bir yerde rahatlayana kadar ağlarım.

Öfkeli olduğunda kendine ya da başkalarına zarar vermek doğru değildir.

Çok öfkeli bazı insanlar tanıyorum.

(Bu kişilerin ve öfkelerini nasıl gösterdiklerinin resmini çiz.)

Aile üyelerinin ya da arkadaşların birbirlerine öfkelenmeleri doğaldır.  
Ancak bunu ifade etme şekilleri büyük fark yaratır.

Bazen başkaları öfkeli olduğunda bunun benim hatam olduğunu düşünüyorum, bu yüzden onların duygularını değiştirecek bir şeyler yapıyorum.

(Yaptıklarının resmini çiz.)

Başkalarının duygularından sen sorumlu değilsin. Sen sadece kendi duygu ve davranışlarından sorumlusun.

İnsanlar başkalarının öfkelerinden korktukları zaman kendilerini güçsüz hissederler. Kendilerini daha güçlü hissetmek için başkalarına kaba davranabilirler ya da kötü söz söyleyebilirler.

(Zorba bir kişinin resmini çiz.)

Gerçek güç, öfke yönetimini öğrenmektir. Beyin gücü, kas gücünden daha kuvvetlidir.



Bazı çocuklar ve yetişkinler kendilerinden daha küçük ve zayıf olanlara zorba gibi davranırlar.

(Bu senin başına geldiyse, onların ve hissettiklerinin resmini çiz.)

Zorbalar öfkelerini kontrol edemeyen insanlardır. Bazen kendilerine çok güvenmeyen kişileri seçerler. Kurbanların karşı koymayı ya da yetişkinlerden yardım istemeyi öğrenmeleri gerekir.

Bazı insanlar güçsüz hissettikleri ve zayıf görüldükleri için seçilirler.

(Böyle insanların nasıl oturup kalktıklarını çiz.)

Kendine güvenen insanlar genellikle zorbalarla karşı karşıya gelmezler, çünkü bu kişiler başları dik bir halde oturur ve dolaşırlar. Kendileriyle ilgili iyi duygulara sahiplerdir. Sen de böyle olabilirsiniz.

Öfkemi kontrol etmeyi öğreniyorum, bu nedenle kendimle gurur duyuyorum ve kendime güveniyorum.

(Kendi resmini çiz.)

Tebrikler! Kendine kocaman bir aferin ver. Kazandın!

## Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum

Bu kitap, çocukların öfkelerini anlamalarına ve sağlıklı öfke yönetimi becerileri geliştirmelerine destek olmak için güvenilir ve incelikli bir yol sunuyor. Kitaptaki yaratıcı ve interaktif çizim aktiviteleri çocukların şu konuları öğrenmelerine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır:

- Öfke duygusunu tanımak
- Öfkeyi tetikleyen şeyleri tanımlamak
- Duyguların davranışları nasıl etkilediğini anlamak
- Bastırılmış öfkeyi saptamak
- Öfke kontrol yöntemlerini uygulamak
- Hayal kırıklığının üstesinden gelmek
- Öfkeyi uygun yollarla açığa çıkarmak
- Problem çözme becerilerini geliştirmek
- Daha etkili iletişim kurmak
- Özsayıyı geliştirmek

Bu kitap, çocukların ve ailelerin duygularını tanımlarına, öfkelerini tetikleyen unsurları tanımlamalarına ve öfkelerini ne kendilerine ne de başkalarına zarar verecek şekilde ifade etmelerine yardımcı olacak harika bir araç niteliğinde.

**Martha Farrell Erickson**  
Minnesota Üniversitesi Çocuk, Genç  
ve Aile Birliği Yöneticisi



ISBN-13: 978-975-05-0868-4



9 789750 508684

İLETİŞİM 1575 ÇOCUK KİTAPLARI DİZİSİ 66

7.50 TL

