**Öfkenin *FARKINDA OL.***

**Öfkeni düşünmemeye çalış ve *sakin bir ortama git.***

**Sakin derin bir nefes al.**

***Sakinleşene kadar bekle.***

**Sakinleştikten sonra arkadaş ortamına dön ve OLAYI ŞİDDETSİZ ÇÖZMEYE ÇALIŞ.**

**ÖFKENİ KONTROL EDEMİYORSAN REHBERLİK SERVİSİNDEN YARDIM ALABİLİRSİN.**