



**bir sorunun varsa ;
bunu ailenle konuşabilirsin**

BİR

SORUNUN VARSA



»»»» Başkalarıyla paylaşabilirsin

»»»» Öfkeni kontrol edebilirsin

»»»» Ailenle konuşabilirsin

»»»» Hoşlandığın bir şeyi yapabilirsin

»»»» Bunu şiddete başvurmadan
çözebilirsin

»»»» Sorunun kaynağını anlayabilirsin



www.
sivasram
.gov.tr
0 346 227 37 71

SİVAS
Rehberlik ve
Araştırma
Merkezi
Müdürlüğü





Öfkelendiğim zaman

10'a kadar sayarım.

Kendime "sakin ol" derim.

Kendimi güzel bir yerde hayal ederim

Saçlarımı tararım.

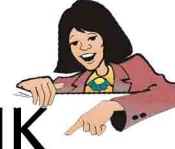
Günlük yazarım.

ÖFKEYLE KALKAN zararla oturur



“Şiddet”

öfke, kin doğurur
kalp kırar...



Kötü karakterli bir genç varmış. Bir gün babası ona çivilerle dolu bir torba vermiş;

– “Arkadaşların ile tartışıp kavga ettiğin zaman her sefer bu tahtaya bir çivi çak” demiş.

Genç, ilk günde tahta perdeye 37 çivi çakmış. Sonraki haftalarda kendi kendine kontrol etmeye çalışmış ve geçen her günde daha az çivi çakmış. Nihayet bir gün gelmiş ki hiç çivi çakmamış. Babasına gidip söylemiş. Babası onu yeniden tahtanın önüne götürmüş. Gence:

– “Bugünden başlayarak tartışmayıp kavga etmediğin her gün için tahta bir çivi çıkart.” demiş.

Günler geçmiş. Bir gün gelmiş ki tahtada hiç çivi kalmamış. Babası:

– “Aferin iyi davrandın ama bu tahtaya dikkatli bak, çok delik var. Artık hiçbir şey geçmişteki gibi güzel olmayacak. Arkadaşlarla tartışıp kavga edildiği zaman kötü kelimeler söylenilir. **Her kötü kelime bir yara, bir delik aynen kalacak, kapanmayacaktır.** Bir arkadaş ender bir mücevher gibidir. Seni güldürür, yüreklendirir sen ihtiyaç duyduğunda yardımcı olur seni dinler sana yüreğini açar” demiş.



Zamanı Kullanmak

Yaşamaya zaman ayırın; çünkü zaman bunun için vardır

Vakit öldürmek, intihar etmek demektir.



Çalışmaya zaman ayırın, başarının bedeli budur.

Düşünmeye zaman ayırın, gücün kaynağı budur.

Eğlenmeye zaman ayırın, sağduyunun kaynaklarından biri budur.

Çevrenizdekilere nazik davranmaya zaman ayırın, mutluluğa giden yol budur.

Hayal kurmaya zaman ayırın, dünyanın dertlerini kısa bir zaman unutmak için en tatlı çözüm budur.

Çevrenize bakmaya zaman ayırın, günler insanın bencil olmasına izin vermeyecek kadar kısadır.

Gülmeye zaman ayırın, ruhun müziği budur.

Çocuklarla oynamaya zaman ayırın, bu zevklerin en büyüğüdür.



Terbiyeli olmaya zaman ayırın, bu toplum insanının sembolüdür.



AR-GE

SİVAS
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



STRESS

YÖNETİMİ

Profesör öğrencilerine “stres yönetimi konusunda ders veriyordu...

SU Dolu bir bardağı kaldırıp öğrencilerine sordu,

Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır?

Cevaplar 200 gr ile 400 gr arasında değişti.

Bunun üzerine profesör şöyle dedi;



Gerçek ağırlık fark etmez. Fakat durum bardağı elinizde ne kadar süreyle tuttuğunuza göre değişir. Eğer, bir dakikalığına tutarsam problem yok, bir saatliğine tutarsam sağ kolumda bir ağrı oluşacaktır. Eğer bir gün boyunca tutarsam ambulans çağırmak zorunda kalırsınız. Aslında ağırlık aynıdır ama ne kadar uzun tutarsanız size o kadar ağır gelir. Eğer sıkıntılarınızı her zaman taşırsak er ya da geç taşıyamaz duruma geliriz, yükler gittikçe artarak daha ağır gelmeye başlar. Yapmamız gereken bardağı yere bırakıp bir süre dinlenmek ve daha sonra tutup tekrar kaldırmaktır.

Yükümüzü arasıra bırakmalı dinlenip tazelandikten sonra tekrar yolumuza devam etmeliyiz

REHBERLİK
SERVİSİ

