

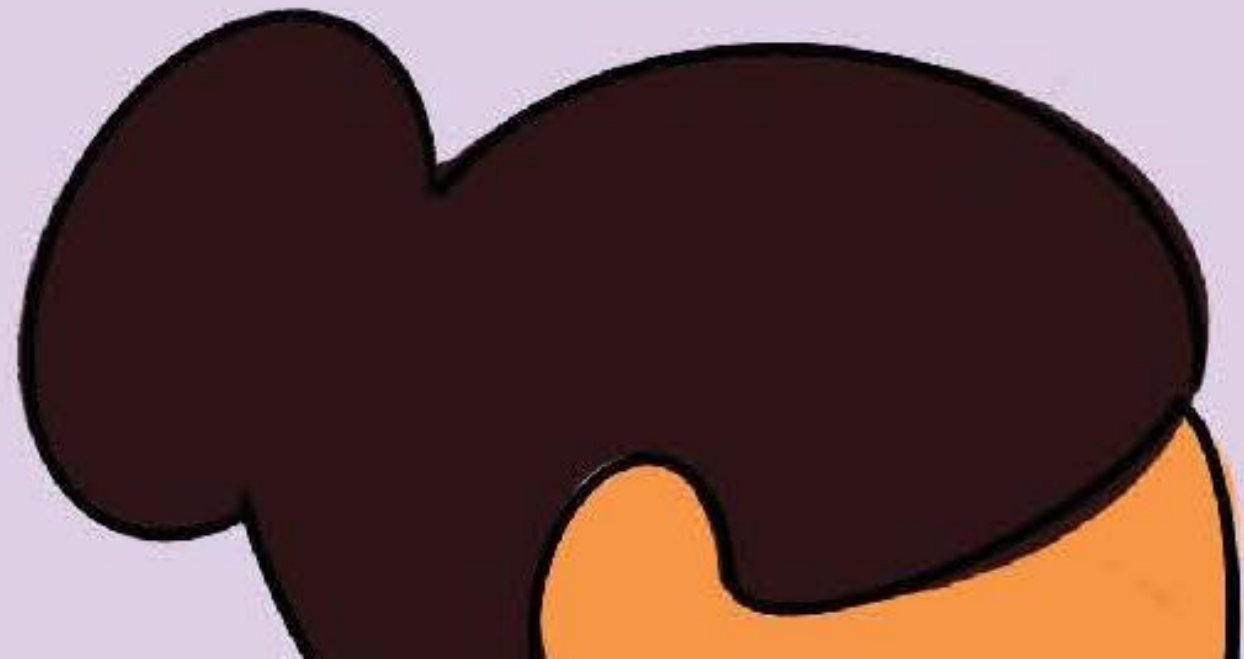


KADINA

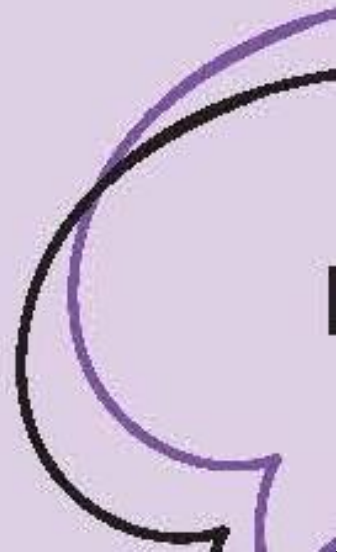
DUYGULARINI
TANI



A ŞİDDETE HAYIR DE;



KADIN, ERKEK BİRLİK





KÜTAHYA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

İKTE



DİNLE



Sevinç,korku,üzüntü,öfke...







Ker



D



idini ve birbirinizi empati kurarak dinle.

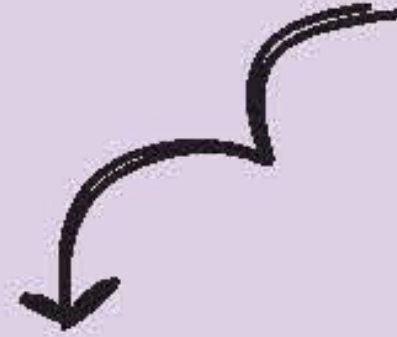
Olumlu düşüncelere odaklan.

ÜŞÜN



Öfke anında hemen tepki
verme DUR.

Rahatlama
egzersizini dene.



**Kendini rahat hissettiğin bir köşeye
otur, derin derin nefes al, bir deniz
kenarında olduğunu hayal et.
Maviliğe baktıkça rahatlıyorum diye
tekrarla.Çok kısa sürede
gevşediğini fark edebilirsin.**



ŞİDDETE MARUZ
KALINDIĞINDA
NEREDEN
YARDIM
ALABİLİRİZ?

Valilik - Kaymakamlık

Kadın Destek Sistemi (KADES)

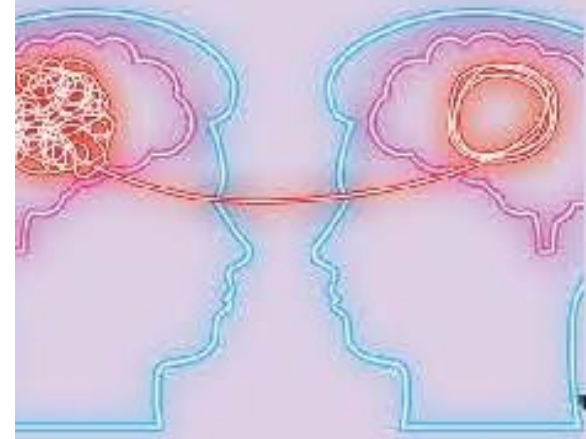
112 ACİL Çağrı Merkezi



Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri

ALO 183 Sosyal Destek Hattı





Anlamlandırma
egzersizini dene.

Öfkelenmek yerine karşıdakini daha iyi
anlamaya çalışmalıyım.

"Eğer sağlıklı karar vermeme engelleyebilir,
dikkatli olmalıyım." düşüncelerini
deneyerek öfkeyi mantıklı konuşmalara
dönüştürerek kontrol altına almayı
öğrenebilirsin.

