

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Primerni načini izražanja jeze

Jezo se da izraziti tudi na načine, ki nam pomagajo, da se bolje počutimo, da lažje rešimo probleme, in da nam ne povzročijo novih težav. To ne pomeni, da jezo prikrijemo in se delamo, kot da je ni: takšno početje nam lahko zelo škodi. Pomembno je, da poiščemo možnosti, da izrazimo svojo jezo na načine, ki ne škodijo nam in drugim. Namesto, da kričimo na ljudi, na katere smo jezni, lahko sedemo, trikrat globoko vdihnemo, in mirno razložimo svoje misli. Ali gremo igrati nogomet in brcamo žogo, namesto da bi brcali stol. Naša jeza in podobna čustva so nam lahko tudi v pomoč, saj nam lahko pomagajo razumeti, kaj si želimo in kaj hočemo doseči.

*Primerni načini izražanja jeze:*

**NOBREC**

*Ali sem kdaj svojo jezo usmeril tako, da sem premagal ovire? Kako in kaj sem naredil?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---