



Ko si jezen/jezna, ti lahko različne aktivnosti pomagajo, da se umiriš, preden se odzoveš. Svojo pozornost na ta način usmeriš v stran od vžigalice, manj razmišljaš o situaciji in ogenj pod loncem se zmanjša. Spodaj je nekaj aktivnosti, ki jih uporabljajo mladi:

- Pogovori se.
- Umakni se v sobo.
- Dopisuj si s prijateljem.
- Udari v blazino.
- Igraj instrument.
- Poslušaj glasbo.
- Kolesari.
- Beri.
- Meči na koš.
- Poglej nekaj posnetkov na YouTube.

Katere aktivnosti pa tebi pomagajo, da se pomiriš, ko si jezen/jezna?
