



Poglej svoje zapise v dnevniku jeze in razmisli, kateri so bili tisti dogodki, ki so sprožili jezo in posredno tvojo neželjeno reakcijo. Razmisli in zapiši še druge situacije, ob katerih se razjeziš in pogosto neprimerno odzoveš. To so v tvojem primeru vžigalice. V srednjem stolpcu oceni, kako intenzivna je bila jeza v tej situaciji. Pri tem si lahko pomagaš s semaforjem jeze, ki si ga že spoznal/spoznala. V naslednji stolpec zapiši, kaj ti pomaga, da vžigalico ugasneš ali se nanjo pripraviš. Če je vžigalica izzivanje sošolca, jo lahko na primer ugasneš s tem, da se iz situacije umakneš.

Vžigalice	Intenzivnost jeze	Kako jo lahko ugasnem ali se na njo pripravim?
<i>Izzivanje sošolca</i>	3	<i>Grem do prijatelja in se začnem pogovarjati.</i>