



Si že kdaj v jezi reagiral/reagirala tako, da ti je bilo po tem žal?

Morda je bil ob tvojem vedenju prizadet nekdo, ki ga imaš rad/rada?

Je to slabo vplivalo na tvoj odnos z drugimi?

Si bil/bila za to kaznovan/kaznovana ali preprosto čutiš, da to ni bilo OK?

Tudi, če nismo mi krivi za nastali problem, smo odgovorni za to, kaj bomo z njim naredili! Si pripravljen/pripravljena sprejeti to odgovornost?

Razmisli, kako se lahko odzoveš:

1. **Rešiš problem.** Lahko se umiriš, dobro razmisliš, kako bi problem lahko mirno rešil/rešila. Izbereš najboljšo rešitev, načrtuješ, kako jo boš izpeljal/izpeljala in poskusiš.
2. **Spremeniš odnos.** Na situacijo lahko poskusiš pogledati iz različnih zornih kotov, včasih ugotovimo, da ni tako slabo, kot smo najprej mislili in spremenimo svoj odnos.
3. **Sprejmeš situacijo.** Če si se razjezil/razjezila v situaciji, na katero nimaš vpliva oz. problema ne moreš rešiti, je zelo pomembno, da delaš na sprejemanju situacije. V nasprotnem primeru bo jeza vztrajala.
4. **Ostaneš v jezi.** Lahko se odločiš, da ne narediš nič, še naprej prelevaš situacijo, ob kateri si se razjezil/razjezila in se tako tudi počutiš. A v vsakem trenutku se lahko odločiš drugače, rešiš problem, spremeniš odnos ali sprejmeš situacijo.
5. **Poslabšaš situacijo.** To se običajno zgodi, ko jezo izrazimo na agresiven način.

Če si se odločil/odločila, da ne želiš **poslabšati situacije** ali **ostati v jezi**, boš v nadaljevanju našel/našla nekaj namigov, ki so ti lahko v pomoč na tej poti.