



Delovni list: Koristi in cena neustreznega izražanja jeze

Tako je o svojem izražanju jeze razmišljal Miha, ko ga je sošolec zbadal, da je »luzer«:

Vedenje	Koristi		Cena	
	Kratkoročno	Dolgoročno	Kratkoročno	Dolgoročno
Zakričim »nehaj« in sošolca udarim v trebuh. (agresivno izražanje jeze)	Sošolec me neha zbadati.	V šoli se me bojijo in mi dajo mir.	Učiteljica o tem obvesti starše. Do konca tedna ostanem brez telefona.	Sošolci se me izogibajo. Nimam veliko prijateljev.

Kako pa razmišljaš ti? Napiši nekaj primerov.

Vedenje	Koristi		Cena	
	Kratkoročno	Dolgoročno	Kratkoročno	Dolgoročno
(agresivno izražanje jeze)				
(agresivno izražanje jeze)				
(agresivno izražanje jeze)				

Neustrezno izražanje jeze nas lahko drago stane. Pogosto se namreč izkaže, da ima agresivno izražanje jeze kratkoročne koristi (sošolec takoj neha z izzivanjem), a za to plačamo visoko ceno na dolgi rok (sošolci se nas izogibajo, ne naučimo se mirno reševati takšnih situacij ...). Pretehtaj koristi in ceno svojih načinov izražanja jeze in razmisli, kaj bi želel/želela spremeniti.