

## Izroček: Alternativno izražanje jeze

kategorija	podkategorija	velikost skupine	trajanje	jezik
Socialno učenje	Agresija	posameznik/ individualno, majhna skupina	60 min	slovenščina

### Moji znaki jeze:

a) Fizični \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) Kognitivni \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) Vedenjski \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Med alternativami, ki jih lahko uporabim, kadar sem jezen(-a), so:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Druge stvari, ki jih lahko spremenim glede lastne jeze:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kaj moji odgovori povedo o meni in načinu, na katerega se spopadam z jezo?

---

---

---

