

GOVORICA JEZE

Kadar smo jezni, na naše občutke zelo vpliva naš govor. Od tega, kaj in kako govorimo, je odvisno, koliko časa bomo ostali jezni, in kako se bodo drugi ljudje odzvali na nas.

V majhnih skupinah se pogovorite o besedah, ki so zapisane na teh kartončkih. Izstrižite kartončke in razmislite, v katerih izjavah je največ jeze in v katerih je najmanj jeze.

Kartončke razvrstite od najbolj do najmanj jezne izjave in jih oštevilčite s številkami od 1 (najbolj jezna) do 11 (najmanj jezna). Primerjajte vaše rezultate z rezultati drugih skupin.

SLABE VOLJE SEM, KER ...	ZASKRBLJEN SEM, KER ...	NEPRIJETNO MI JE, KER ...
JEZEN SEM, KER ...	VES SEM IZ SEBE, KER ...	RAZDRAŽEN SEM, KER ...
VZNEMIRJEN SEM, KER ...	ZBEGAN SEM, KER ...	RAZOČARAN SEM, KER ...
BESEN SEM, KER ...	PONOREL SEM, KER ...	KRI MI VRE, KER ...

GOVORICA JEZE

Kadar smo jezni, na naše občutke zelo vpliva naš govor. Od tega, kaj in kako govorimo, je odvisno, koliko časa bomo ostali jezni, in kako se bodo drugi ljudje odzvali na nas.

V majhnih skupinah se pogovorite o besedah, ki so zapisane na teh kartončkih. Izstrižite kartončke in razmislite, v katerih izjavah je največ jeze in v katerih je najmanj jeze.

Kartončke razvrstite od najbolj do najmanj jezne izjave in jih oštevilčite s številkami od 1 (najbolj jezna) do 11 (najmanj jezna). Primerjajte vaše rezultate z rezultati drugih skupin.

SLABE VOLJE SEM, KER ...	ZASKRBLJENA SEM, KER ...	NEPRIJETNO MI JE, KER ...
JEZNA SEM, KER ...	VSA SEM IZ SEBE, KER ...	RAZDRAŽENA SEM, KER ...
VZNEMIRJENA SEM, KER ...	ZBEGANA SEM, KER ...	RAZOČARANA SEM, KER ...
BESNA SEM, KER ...	PONORELA SEM, KER ...	KRI MI VRE, KER ...