

20 СТВАРИ КОЈЕ МОЖЕШ ДА УЧИНИШ

УМЕСТО ДА НЕКОМ УЗВРАТИШ СИЛОМ

1. СТАНИ И РАЗМИСЛИ! Немој ништа да урадиш одмах. Размисли шта би могло да се догоди ако повредиш другу особу.
2. Ти знаш да оно што чиниш зависи од тебе. Ти одлучујеш. Сам контролишеш своје поступке.
3. Реци себи: „ у реду је осећати бес. Није у реду повредити некога. Чак и ако је та особа прва повредила мене.“
4. Реци тој особи: „Престани ! То ми се не допада!“
5. Држи руке к себи. Стисни песнице и стави их у цепове.
6. Држи ноге к себи. Скакући или тапкај ногама.
7. Иди или отрчи одатле.
8. Реци тој особи како се осећаш. Употреби такозвану „ ја- поруку“. Пример: „ Бесан сам када ме удариш, јер ме боли. Хоћу да престанеш да ме удараш“.
9. Удахни дубоко, па издахни. Издувај бес из свог тела.
10. Обрати се неком старијем. Реци му шта се догодило и како се осећаш.
11. Полако изброј од 1 до 10. Број уназад од 10 до 1. Настави да бројиш, све док не осетиш да ти се смирује бес.
12. Замисли нешто хладно. Замисли да седиш на врху леденог брега. Охлади свој бес.
13. Размишљај о ономе што те чини срећним. Мисли о нечему што волиш да радиш и замисли себе како то радиш.
14. Понашај се према другој особи љубазно и с поштовањем. Неће бити лако, али покушај. Ово ће ту особу веома изненадити и могло би да прекине ваш сукоб.
15. Нацртај увредљив, провокативни цртеж.
16. Певај било коју песму веома гласно.
17. Упамти да освета никада не решава сукоб. Само га још више погоршава.
18. Узми тајм-аут. Иди негде другде док се не осетиш боље.

19. Проведи извесно време с неком другом особом.
20. Знај да можеш успети. Можеш да одлучиш да не повредиш другога. То зависи од тебе.