***УМЕСТО ДА НЕКОМЕ УЗВРАТИШ СИЛОМ, МОЖЕШ УРАДИТИ СЛЕДЕЋЕ:***

* ***ЗАУСТАВИ СЕ!*** Немој ништа да урадиш одмах. Помисли које су све могућности и шта би могло да се догоди ако повредиш другу особу?
* ***ИЗБРОЈ ПОЛАКО*** од 1 до 10, а онда уназад од 10 до 1. Настави да бројиш, све док не осетиш да се у теби смирује бес.
* Реци себи: ***„У РЕДУ ЈЕ ДА ОСЕЋАШ БЕС, АЛИ НИЈЕ У РЕДУ ДА ПОВРЕДИШ ДРУГОГА, ЧАК ИАКО ЈЕ ОН ПОВРЕДИО ТЕБЕ.“***
* Упамти да ***ОСВЕТА НИКАД НЕ РЕШАВА СУКОБ, ВЕЋ ГА ЈОШ ВИШЕ ПРОДУБЉУЈЕ!***
* Држи ***РУКЕ И НОГЕ К СЕБИ!*** Стави руке у џепове. ***УДАХНИ*** дубоко, па ***ИЗДАХНИ!***
* ***ИДИ*** одатле и потражи пријатније друштво!
* Реци тој особи: ***„ПРЕСТАНИ! ТО МИ СЕ НЕ ДОПАДА!“***
* Реци тој особи како се осећаш, нпр. ***„КАДА МЕ ВРЕЂАШ, ЈА СЕ РАСТУЖИМ. ХОЋУ ДА ПРЕСТАНЕШ ДА МЕ ВРЕЂАШ!“***
* ***РЕЦИ НЕКОМ СТАРИЈЕМ*** шта се догодило и како се осећаш.
* ***РАЗМИШЉАЈ О СТВАРИМА КОЈЕ ВОЛИШ ДА РАДИШ*** и због којих си срећан и замисли себе како то радиш.
* Покушај да ***ЉУБАЗНО РАЗГОВАРАШ*** са том особом. То би могло да прекине ваш сукоб! Пробај!!!

***И НА КРАЈУ ЗНАЈ:***

***МОЖЕШ да ОДЛУЧИШ да НЕ ПОВРЕДИШ ДРУГЕ. МОЖЕШ у ТОМЕ УСПЕТИ, ЗАВИСИ од ТЕБЕ...***