

**Детско –родительские  
взаимоотношения**

**АГРЕССИЯ.**

**Как управлять гневом**

**Вебинар 30.06.20**

# Давайте ДОГОВОРИМСЯ

**2 основных правила**



Детско – родительские взаимоотношения)

**СЛУШАТЬ**



Детско – родительские взаимоотношения)

**УЧАСТВОВАТЬ**



Детско – родительские взаимоотношения

## **ЦЕЛЬ ВЕБИНАРА:**

**Сформировать навыки  
распознавания агрессии и  
управления гневом**

## План вебинара:

1. Откуда берутся внезапные вспышки агрессии?
2. Базовые навыки управления гневом

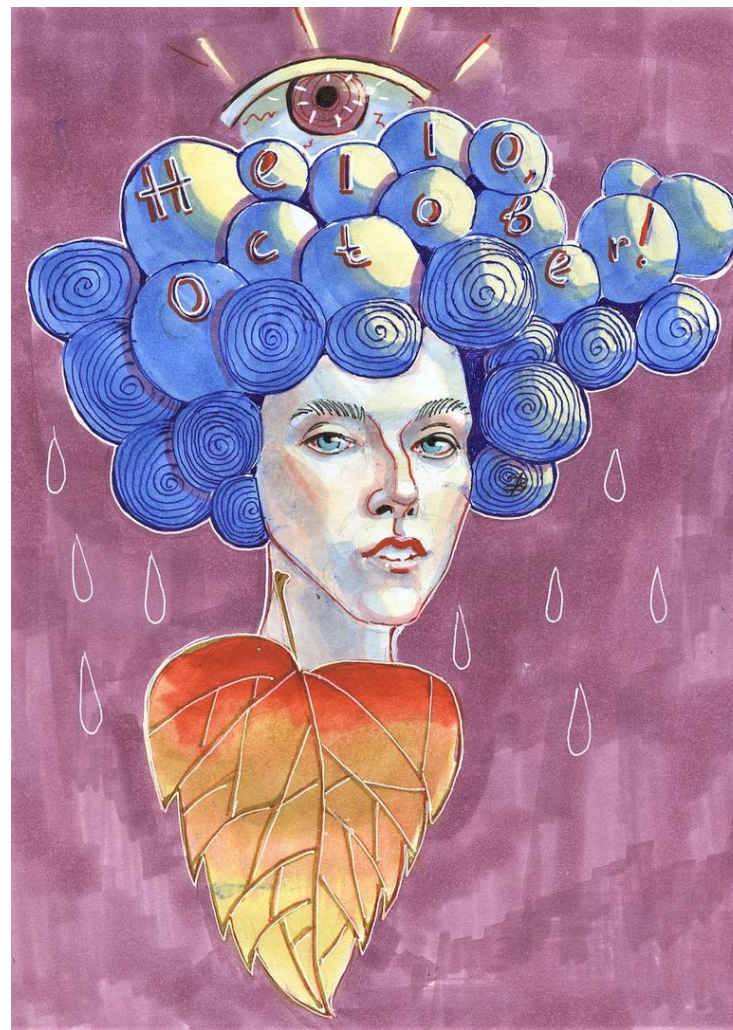
Детско – родительские взаимоотношения

ЗАЧЕМ  
ВАМ  
ЭТО?



КАК ВЫ МОЖЕТЕ  
СЕБЯ  
ЧУВСТВОВАТЬ?

НЕПОНЯТНО





КАК ВЫ МОЖЕТЕ  
СЕБЯ  
ЧУВСТВОВАТЬ?

Я ЭТО УЖЕ  
ЗНАЮ



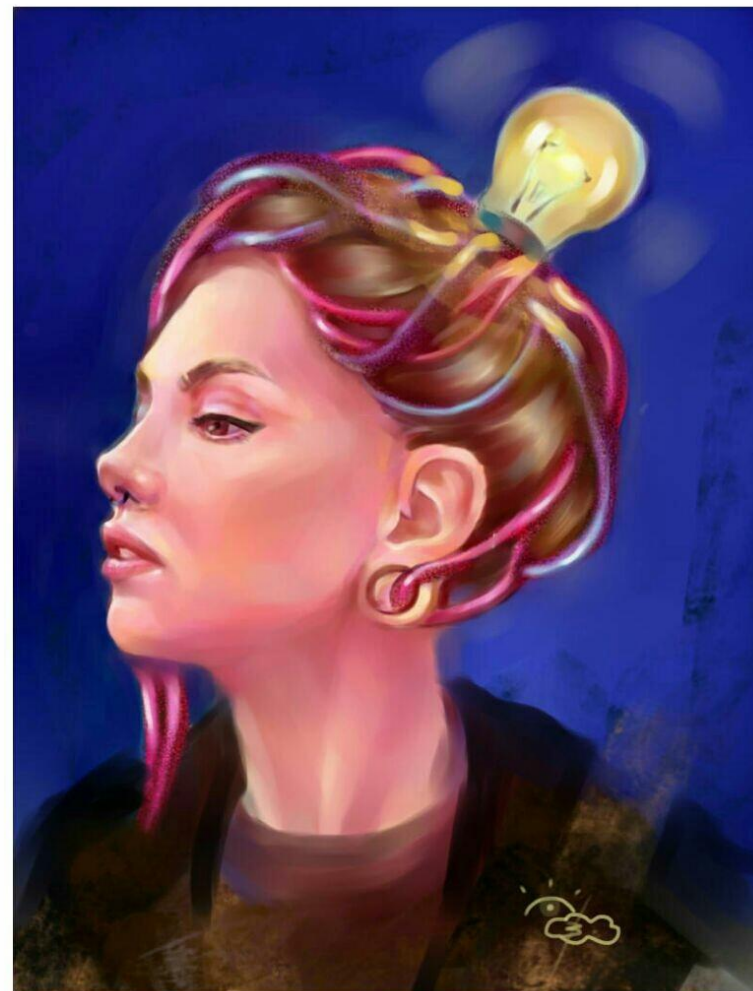
КАК ВЫ МОЖЕТЕ  
СЕБЯ  
ЧУВСТВОВАТЬ?

СЛИШКОМ  
СЛОЖНО



КАК ВЫ МОЖЕТЕ  
СЕБЯ  
ЧУВСТВОВАТЬ?

СЛИШКОМ  
ПРОСТО



# Что такое АГРЕССИЯ?

**Агрессия** (от лат. *aggressiō* — нападение)

- незаконное с точки зрения международного права применение вооруженной силы одним государством против суверенитета, территориальной неприкосновенности или политической независимости другого государства

# Что такое АГРЕССИЯ?

**Агрессия в психологии -**  
мотивированное деструктивное поведение,  
противоречащее нормам сосуществования  
людей, наносящее вред объектам нападения,  
приносящее физический, моральный ущерб  
людям или вызывающее у них  
психологический дискомфорт

# Оцените на данный момент степень своей агрессивности

от 1 до 10

**1 – я всегда в агрессии. Люди меня специально выводят из себя**

**10 – всё отлично. Я совершенно спокойный и миролюбивый человек**

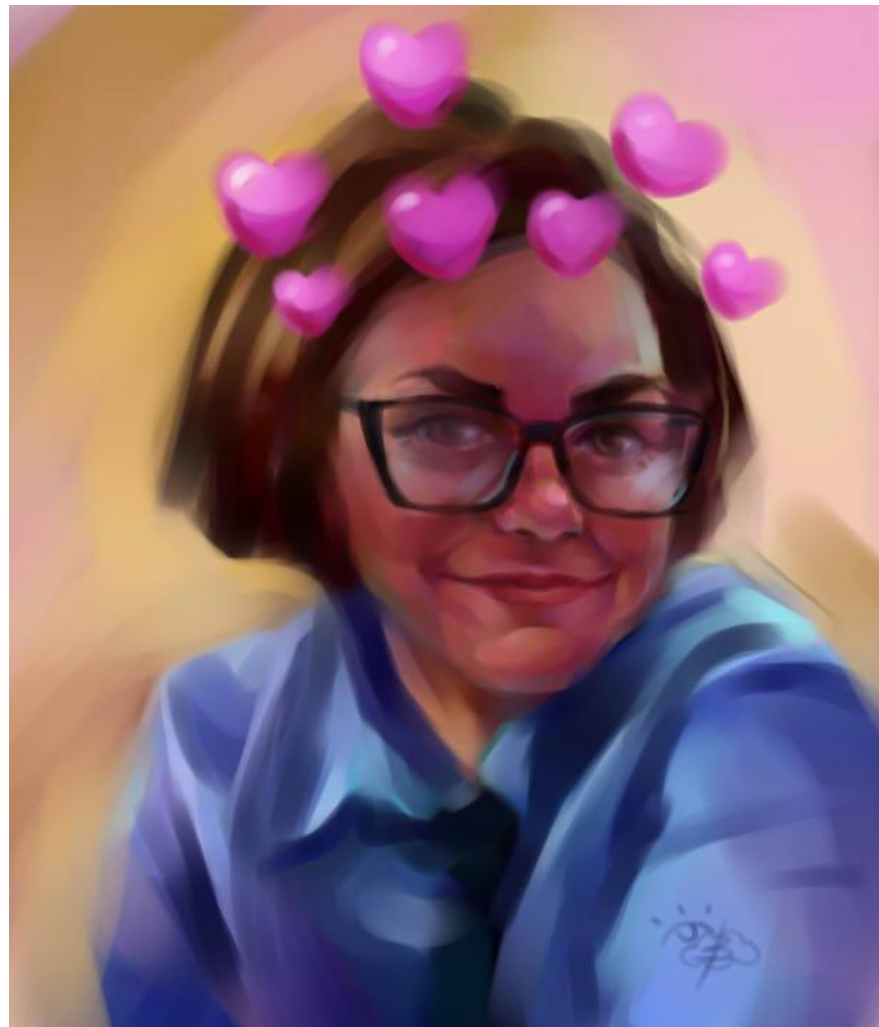
# Что вы чувствуете по этому поводу?

- Злость
- Радость
- Разочарование
- Восторг
- Гордость
- Обиду

**ВСЕ ЧУВСТВА ПРАВИЛЬНЫЕ**

Откуда  
берется  
агрессия?

Ваши  
версии  
пишите в  
чате





# Откуда берется агрессия?

1.

От хорошего  
настроения?



# Откуда берется агрессия?

2.  
От  
добрых слов?



# Откуда берется агрессия?

3.

Родители так  
воспитывали?



Откуда берется  
агрессия?

4.

Природные  
инстинкты?



Откуда берется  
агрессия?

5.

Как результат  
невозможности  
реализовать  
свои  
потребности?



# Откуда берется агрессия?

6.

Переходный  
возраст?



# Откуда берется агрессия?

7.  
Усталость?



# Откуда берется агрессия?

8.  
От любви  
к себе и  
любви к  
ближним?





# Что вы чувствуете сейчас?

- Злость
- Радость
- Разочарование
- Восторг
- Гордость
- Обиду

**ВСЕ ЧУВСТВА ПРАВИЛЬНЫЕ**

**Как справляетесь  
с гневом?**

**Поделитесь  
своими  
примерами  
в чате**



# Как управлять гневом?

1.

**STOP**



Как управлять  
гневом?

2.

Уйти



Как управлять  
гневом?

3.  
Избавится  
от  
негативных  
эмоций



Как управлять  
гневом?

4.

АНАЛИЗ

гнева



Как управлять  
гневом?

5.

Перевод  
гнева в +  
слова



## 5 правил управления гневом

1. Остановиться
2. Переключится
3. Выкинуть из себя гнев
4. Понять, что послужило вспышке
5. Позиционирование





**ИНСАЙТЫ**

**???**

# ИНСАЙТЫ?????

Яндекс

инсайт что это такое простыми словами



Найти

Поиск

Картинки

Видео

Карты

Маркет

Новости

ТВ онлайн

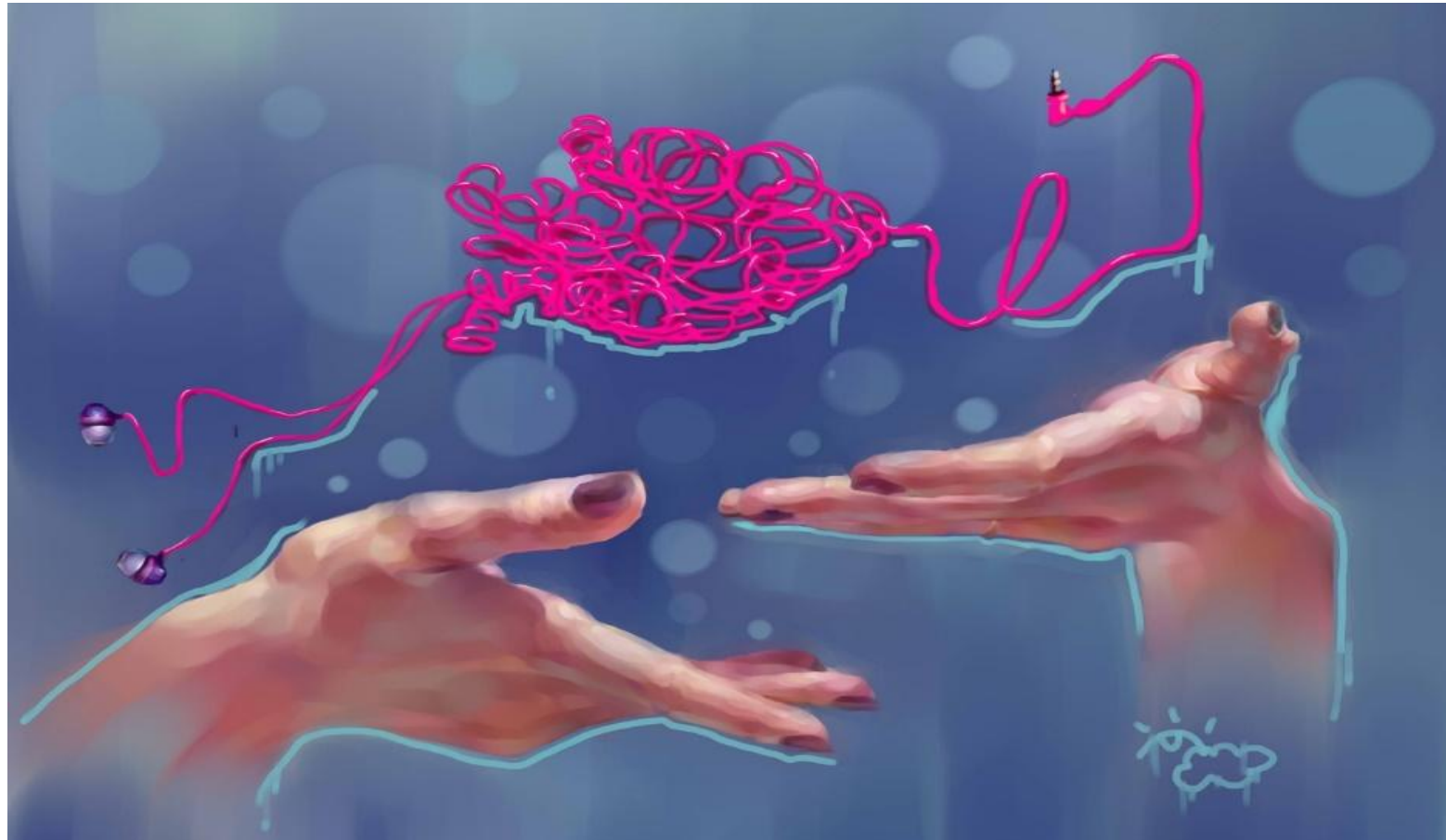
Знатоки

**Инса́йт** — многозначный термин из области зоопсихологии, психологии, психоанализа и психиатрии, описывающий сложное интеллектуальное явление, суть которого состоит в неожиданном, отчасти интуитивном прорыве к пониманию поставленной проблемы и «внезапном» нахождении её решения.

[Инсайт — Википедия](#)

[w ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org) > Инсайт

# Ответы на вопросы в следующий вторник



# ТВОЯ ЖИЗНЬ ТЕБЯ ЖДЁТ

