

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



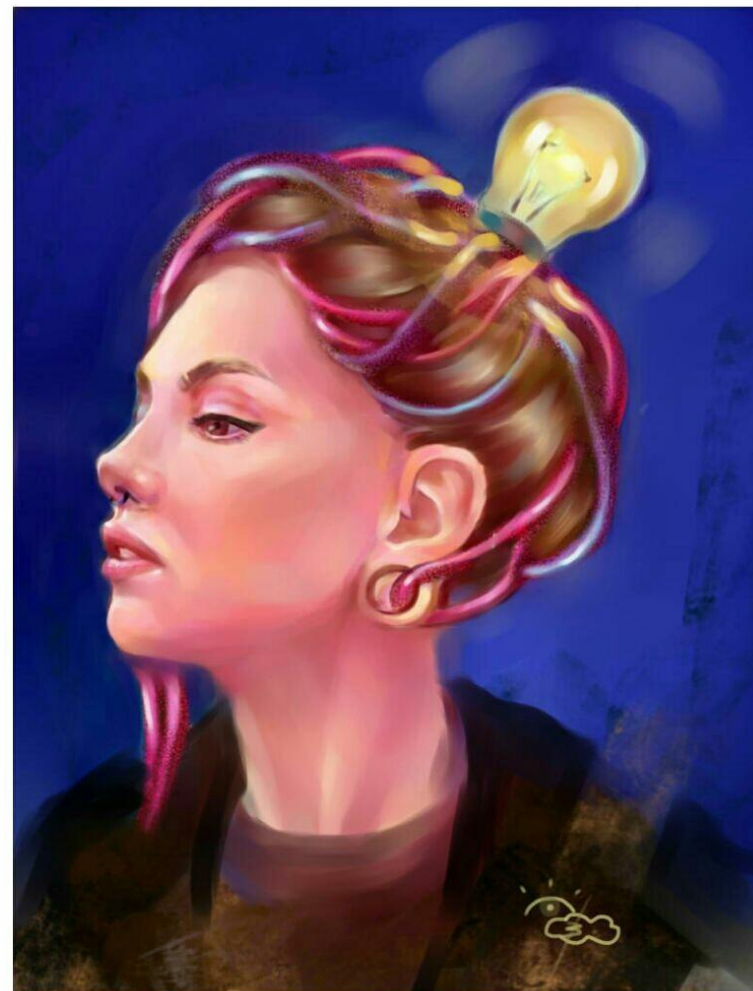
КАК ВЫ МОЖЕТЕ
СЕБЯ
ЧУВСТВОВАТЬ?

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

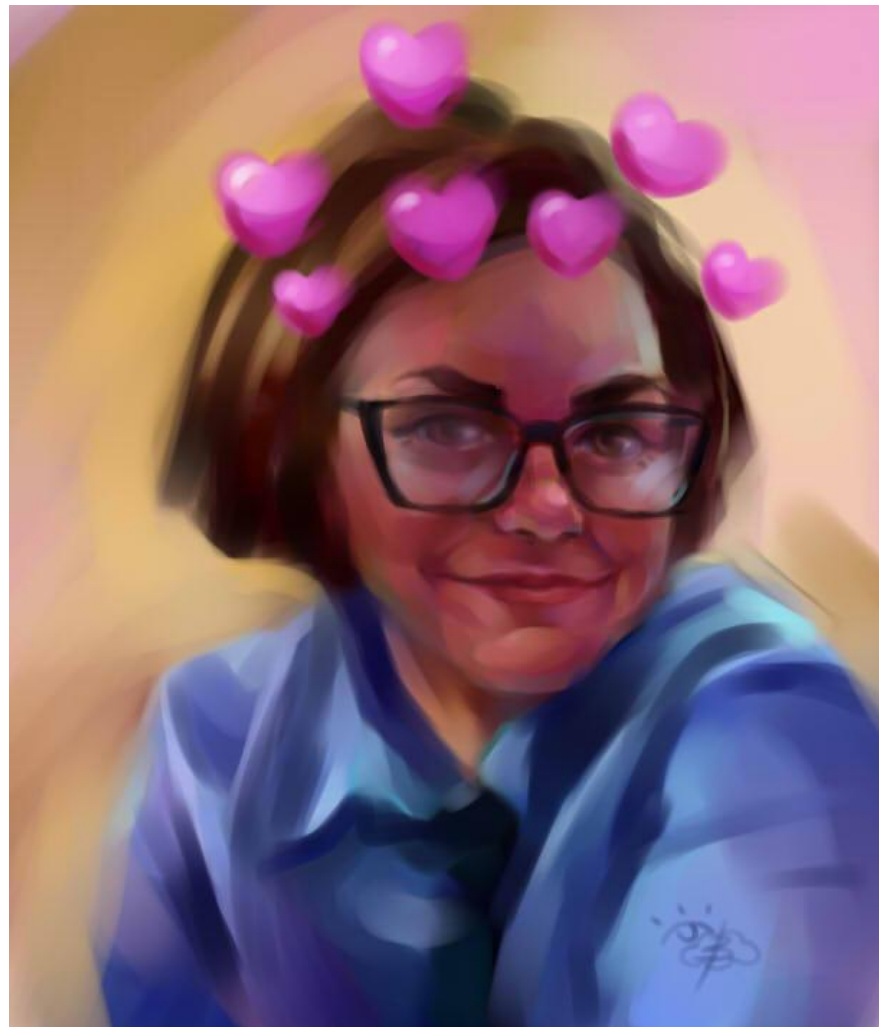
Что вы чувствуете по этому поводу?

- 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

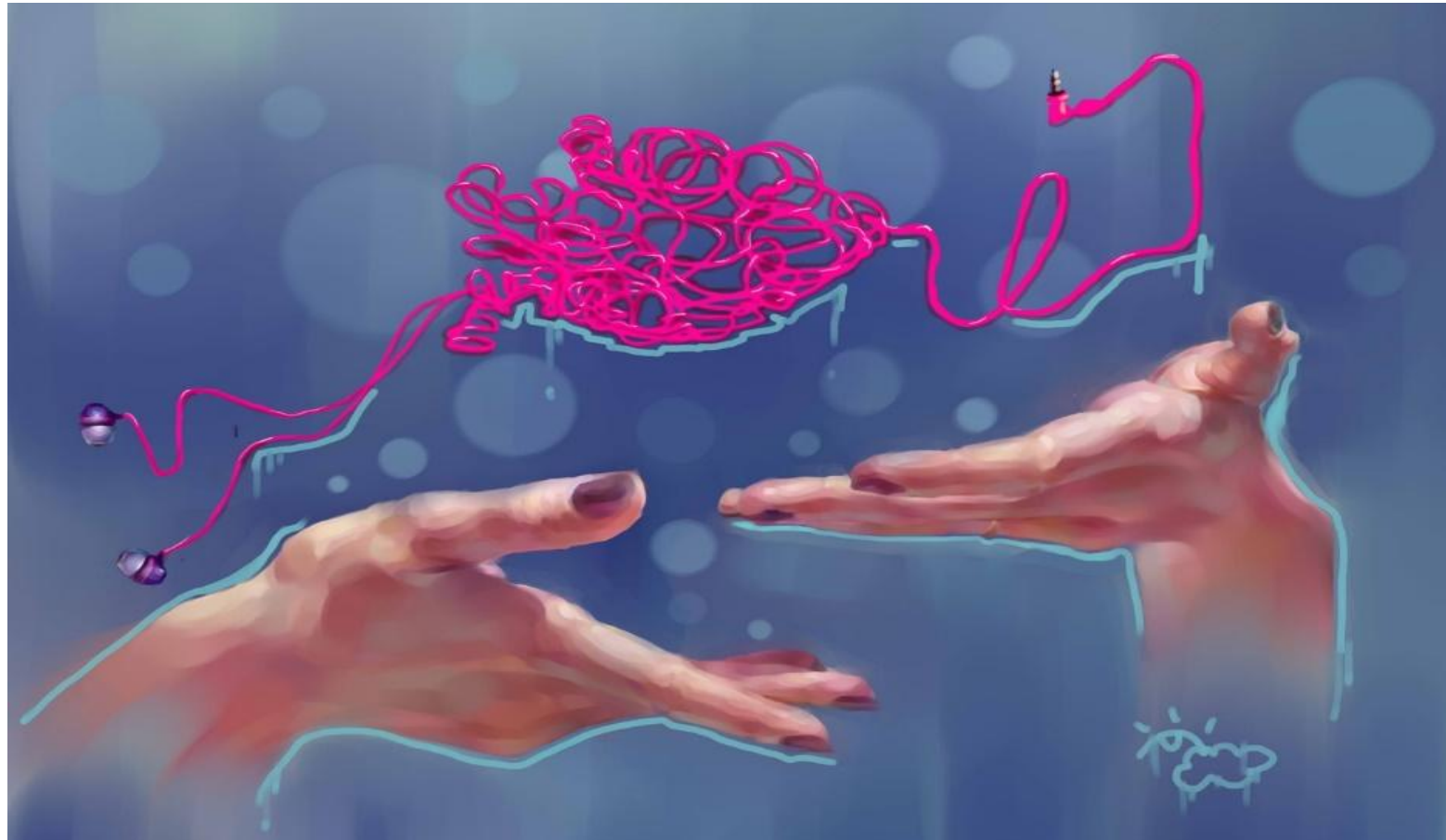
Знатоки

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

