



Pyktis ir jo valdymo būdai

Pyktis ir jo valdymo būdai

Pyktis ir jo valdymo būdai Pyktis ir jo valdymo būdai

Pyktis ir jo valdymo būdai

Pyktis ir jo valdymo būdai Pyktis ir jo valdymo būdai

Kas yra pyktis?

Pyktis – tai emocija.

Ji kyla tada, kai kliudoma patenkinti svarbų poreikį ar norą.

Pyktį gali sukelti išgyvenimai:
grėsmė, konfliktas, neteisybė, pažeminimas ar kt.



Pykčio ypatumai

- Stiprus pyktis gali būti sunkiai suvaldomas.
- Pyktį įmanoma suvaldyti.

Pykčio valdymo būdai ir patarimai

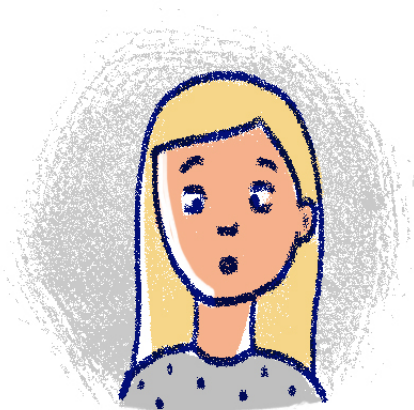
 Giliai įkvėpti ir iškvėpti. Kartoti 5 kartus.

 Klausyti ramios muzikos.

 Lėtai suskaičiuoti iki 10.

Klausimai

- Kas yra pyktis?
- Kokių pykčio tipų būna?
- Kokius pykčio valdymo būdus žinai?
- Kas tau padeda numalšinti pyktį?



Užduotis „Nupiešk emociją“



Vienas komandos draugas išsitraukia lapelį, kuriame užrašyta emocija.

Iš anksto įvardytomis 2 spalvomis bei viena pasirinkta tą emociją reikia nupiešti.

Turi būti panaudotos visos spalvos.

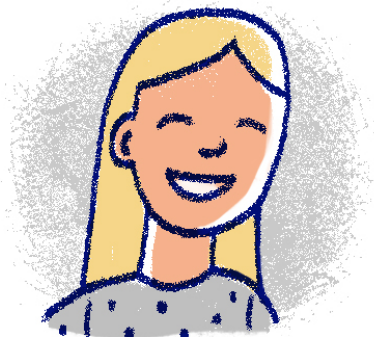
Šiam darbui atlikti skiriamos 7 minutės.



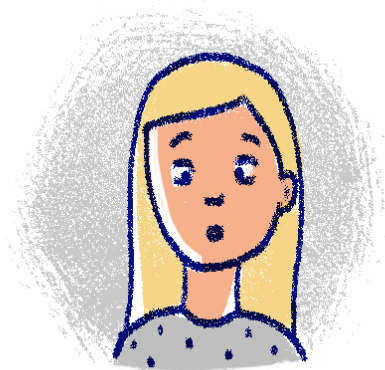
Žaidimas „Atspėk emociją“

Vienas komandos draugas išsitraukia emociją ir ją suvaidina.
Vaidinti turi taip, kad kiti suprastų ir atspėtų.

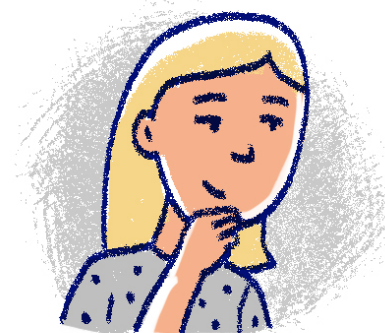
?

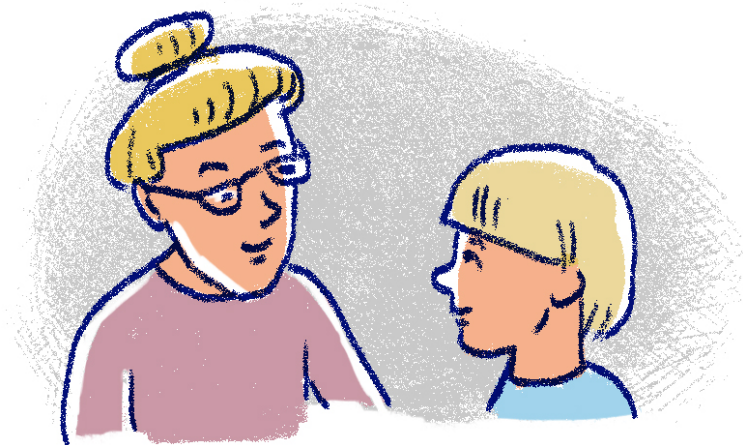


?



?





Ačiū už dėmesį!