

Термометр гнева

- 
- 100° Безумный – Помешанный – Исступленный – Неистовый – Обезумевший – Ополоумевший
 - 90° Разъярившийся – Выбитый из колеи – Вышедший из себя – Вне себя
 - 80° Разгневанный – Выведенный из себя/Неистовый – Разъяренный – Разозленный – Истеричный
 - 70° Взбешенный – Распалившийся – Рассвирепевший
 - 60° Вспыливший – Разошедшийся – Разозленный
 - 50° Раздраженный – Взвинченный – Меня «достали» – Потерявший терпение – Рассерженный
 - 40° Напряженный – Возмущенный – Злой – С трудом сдерживающийся – Огорченный – Взбудораженный
 - 30° Раздосадованный – Взволнованный – Недовольный – В смятении – Расстроенный – Растревоженный
 - 20° Расшевелившийся – Активный – Возбужденный – Обеспокоенный – Озабоченный
 - 10° Пробудившийся – Бодрствующий – Внимательный – Проснувшийся – Воодушевленный
 - 0° Сонный – Мертвый – Пьяный – В коме

Термометр гнева Кассинова и Тафрейта

Чтобы лучше контролировать поведение — обучись контролировать и распознавать эмоции



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Красносельского района

(ЦПМСС Красносельского района)

<http://cpmss.edu.ru> — официальный сайт ЦПМСС

<https://vk.com/krocpmsskr> — официальный аккаунт ВКонтакте

<https://vk.com/club112135099> — аккаунт ТППК Красносельского района

https://www.instagram.com/cpmss_kr/?igshid=3lc6bx627taz — официальный аккаунт в Instagram

<https://vk.com/club193892826> — клуб для родителей

+79045181901 — дежурный психолог ЦПМСС

Как снизить агрессивность

Помощь школьникам и их родителям



ЦПМСС Красносельского района

Автор: Махецкий К.Р.

Что это такое?

Агрессивность — свойство личности, выраженное в предпочтении использования насильственных способов для достижения своих целей.

Агрессия — мотивированное, физическое действие, в основе которого лежит намерение нанести повреждения чей-то собственности или причинить вред другому человеку.



Причины



- Склонность к импульсивным действиям, резкость
- Эмоциональная восприимчивость, интерпретация любых стимулов как враждебности
- Усвоение агрессивной модели поведения
- Негативные убеждения в отношении кого-либо
- Ответное действие на потенциальную угрозу
- Раздражение, гнев, злость, обида, ненависть

Решение

— Объяснить, какие последствия могут быть в результате агрессивного поведения (наказания, проблемы со здоровьем, проблемы в общении с окружающими и пр.)

— Дать отреагировать негативные переживания любым социально приемлемым способом

— Обсудить ситуации, которые вызывают агрессию (что способствовало?)

— Выяснить, верно ли была проинтерпретирована ситуация, вызывающая агрессию

— Обучить методам снятия напряжения (физические упражнения, дыхательные техники, медитация, рисование, музыка и пр.)

— Способствовать развитию сопереживания другим людям, осознанию своих эмоций

— Научить видеть разные точки зрения на один и тот же предмет; научить приходить к компромиссу

— Научить прощать