



Aggression omahoito-ohjelma

Harjoitus: Omien aggressionhallintataitojen kehitys

Tavoite:

Opit ymmärtämään tapoja, joita olet käyttänyt aggression purkamiseen.

Ohje:

Vastaa seuraaviin kysymyksiin joko pohtien tai kirjoittaen ylös:

- Minkä ikäisenä olet ollut eniten pulassa hankalien tunteiden kanssa?
 - Kuka tai mikä on opettanut sinua selviytymään näistä?
-

Kirjoita ylös pohdintojasi: