



Aggression omahoito-ohjelma

Harjoitus: Maltin menettäminen ja sen seuraukset

Tavoite:

Ymmärrät, minkälaisissa tilanteissa aggressiointunteesi ilmenee ja minkälaisia seurauksia maltin menettämisestä voi olla.

Ohje:

Lue oheiset kysymykset. Pohdi tai kirjoita vastaukset ylös.

Muistele esimerkkejä erilaisista ärsykkeistä, joita olet kohdannut. Niitä voivat olla esimerkiksi jokin tilanne, henkilö, tapahtuma tai koettu vääräys.

- Missä tilanteessa olet viimeksi suuttunut tai menettänyt malttisi?
 - Muistatko jonkin tilanteen, jonka jälkeen olisit katunut suutuksissa tehtyä asiaa?
 - Millaisia seurauksia, korvauksia tai selvittelyjä siitä tuli jälkeenpäin?
-

Kirjoita pohdintojasi: