



Aggression omahoito-ohjelma

Harjoitus: Miten reagoit aggressiontunteeseen?

Tavoite:

Saat käsityksen siitä, mitä kehossa tapahtuu aggressiontunteen ilmaantuessa.

Ohje:

Muistele jotakin tilannetta, jossa suutuit.

- Muistatko kehosi reaktioita?
- Hikosivatko kätesi?
- Kiihtyikö hengityksesi?
- Sydämen lyönnit?
- Tunsitko punastuneesi?
- Kauanko fyysiset reaktiot kestivät?
- Jouduitko tekemään jotain konkreettista, että pystyit rauhoittumaan?

Mieti vielä, pelkäätkö saman toistuvan vastaavassa tilanteessa.
