



# Aggression omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Miten reagoit aggressiointunteeseen?

---

### Tavoite

Saat käsityksen siitä, mitä kehossa tapahtuu aggressiointunteen 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.

---

**Voit joko pohtia asiaa mielessäsi tai kirjoittaa alla olevaan laatikkoon.**