



Övning: Utvecklingen av de egna aggressionshanteringsfärdigheterna

Mål

Du lär dig förstå metoderna du tillämpat för att ge utlopp för aggression.

Anvisning

Besvara följande frågor, antingen genom att fundera över dem eller anteckna dem:

- Vid vilken ålder har du haft mest problem med jobbiga känslor?
 - Vem eller vad har lärt dig att hantera dem?
-

Skriv ner dina funderingar