



BENDRAVIMAS BE PYKČIO


Vilniaus r. Pagirių gimnazijos
Vyresnioji socialinė pedagogė
Aušrinė Slavinskienė
2019-03-28

Emocijos ir jausmai...

kiekvieną žmogų lydi nuo pat gimimo - tai pirmoji kalba, kuria susišnekame su aplinkiniais.


Nuo mažens vieni jausmai mums labiau priimtini, kitų stengiamės nejusti visai, kontroliuoti juos, bet kartais nepavyksta.

Dažnai tai nutinka su pykčiu.



Jaučiamas pyktis gali skirtis savo intensyvumu – nuo lengvo susierzinimo iki didelio įniršio.

Supykus keičiasi organizmo psichologinė ir fiziologinė būseną – padažnėja širdies ritmas, padidėja kraujo spaudimas, padaugėja adrenalino ir noradrenalino.



Pyktis kyla dėl išorinio ar vidinio poveikio. Galima supykti ant žmogaus, įvykio ar situacijos, pykti ant savęs. Prisiminimai apie nemalonią patirtį gali taip pat sukelti pyktį.

Ką daryti kai pyksti?

Suskaičiuoti iki 10;


*5 kartus giliai ir lėtai įkvėpti/
iškvėpti;*

Plėšyti popierių;

Nupiešti, aprašyti pyktį;

Užsiimti mėgstama veikla;

Relaksuoti /sportuoti;



**Pyktis yra galinga emocija.
Supykęs žmogus negeba
tinkamai bendrauti, skaudina
žodžiais, veiksmais.**



Sėkmingas

**bendravimas yra svarbi žmogaus
visaverčio gyvenimo dalis,
teigiamų emocijų šaltinis.**

Literatūra apie bendravimą be pykčio:

1. Rosenberg Marshall „*Bendraukime be pykčio*”
2. Shoshana, B. „*Pykčio dieta. 30 dienų be pykčio*”
3. Harriet Lerner “*Pykčio šokis*”.