

PRACOVNÝ LIST: Alternatívne prejavy hnevu

Kategória	Kapitola	Veľkosť skupiny	Dĺžka trvania	Jazyk
Sociálne učenie	Agresivita	Jednotlivec Malá skupina	60 min	SK

Moje príznaky hnevu:

a) Telesné _____

b) Kognitívne _____

c) V správaní _____

Alternatívne správanie, ktoré si môžem zvoliť, keď cítim hnev::

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ďalšie veci, ktoré môžem zmeniť na svojom hneve:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Čo som sa zo svojich odpovedí dozvedel o sebe a o spôsobe, ktorým sa vyrovnávam s hnevom?
