

Agresja to ...

Autor: Natalia Pałasz, klasa III gim.
23.10.2011.

AGRESJA

Agresja to wszelkie działania (fizyczne lub słowne), których celem jest wyrządzenie krzywdy fizycznej lub psychicznej innej osobie. Źródłem wszelkich agresywnych zachowań związanych z przemocą jest doznana wcześniej przemoc. Dla wielu osób przemoc jest sytuacją codzienną. Dzieci biją się, kopią, przepychają i nie zdają sobie sprawy, że konflikt pomiędzy nimi można rozwiązać w inny sposób, za pomocą kompromisu lub negocjacji. Skutkiem takich sytuacji jest to, że przeżywają ciągłe frustracje. Często z przemocą łączy się rywalizacja.

Młodzi ludzie (i nie tylko) rzadko potrafią przegrywać, często nie radzą sobie z porażką. Ale nie musi tak być. Dlatego proponujemy skorzystać z Recepty na agresję.

Wyobraź sobie, że osoba obrażająca Cię wygląda jak ogromny muchomor z gigantycznymi uszami i z nogami jak skrzyżowanymi drogami.
Myślę, że ten obraz wywoła w Tobie uśmiech i przestaniesz się denerwować.

Jeżeli macie jakieś inne metody na rozładowanie stresu związanego z agresją, podzielcie się nimi z nami.