

Klasa II C – 27.11.2020

Temat : Złość i agresja. Jak zapanować nad uczuciami ?

Pod tym linkiem:

https://www.youtube.com/watch?v=j5uL_x2YaZU

znajduje się temat ZŁOŚCI jak sobie radzić z tą potężną emocją

Złość - najczęściej powodowana strachem reakcja emocjonalna, która pojawia się, gdy zablokowane jest jakieś dążenie i następuje utrata poczucia kontroli. Złość jest często związana z powtarzającym się oddziaływaniem czynników stresogennych. Osoba narażona na działanie bodźców stresogennych, bez poczucia możliwości reakcji na nie może zaczynać reagować złością.

Pod tym linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=XgMdOZyVANM&t=23s>

Agresja - w psychologii określenie zachowania ukierunkowanego i intencjonalnego na zewnątrz lub do wewnątrz, mającego na celu spowodowanie szkody fizycznej lub psychicznej.

Pozdrawiam Dawid Florian