

**UŽDUOTIES LAPAS NR. 8 – ATMINTINĖ: 6 PATARIMAI, KAIP NETAIKYTI
SMURTINIO ELGESIO**

<p>1. Atpažinkite emocijų priežastis Kas skatina Jūsų pyktį? <i>Netikėtumai, nepagarba, Jūsų teisių pažeidimas, nesaugumas, gėda ir pan.</i></p>	<p>2. Atpažinkite įspėjamuosius ženklus Stresas, padidėjęs kraujospūdis, neigiamos mintys, pakeltas balsas</p>	<p>3. Sustokite Kartokite reguliariai: <i>Sustok.</i> <i>Giliai įkvėpk.</i> <i>Apsvarstyk savo galimybes.</i> <i>Tęsk.</i></p>
<p>4. Atsitraukite Problema nepasikeis. Bet pasikeis jos sprendimo būdas. Užuot galvoję neigiamai, dėkokite už tai, ką turite.</p>	<p>5. Rūpinkitės savimi Gerai valgykite, sportuokite, pasikalbėkite su patikimu draugu ar terapeutu. Nepiktnaudžiaukite alkoholiu, narkotinėmis, psichotropinėmis ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis.</p>	<p>6. Būkite atsakingas (-a) Atsiprašykite, jeigu manote, kad įžeidėte ar sužeidėte. Įsipareigokite elgtis geriau ir taip elkitės.</p>