

UŽDUOTIES LAPAS NR. 22 – ATMINTINĖ: PAVOJINGO PYKČIO VALDYMAS

Pavojingo pykčio valdymas	
1. Kaip atpažinti pavojingą pyktį: <ul style="list-style-type: none">• žodinis įžeidinėjimas ir tyčiojimas;• pikti ir įžeidžiamieji gestai;• smurtiniai veiksmai;• bandymas įbauginti;• fizinė konfrontacija;• daiktų daužymas;• neapgalvoti veiksmai.	2. Kaip kontroliuoti pyktį: <ul style="list-style-type: none">• Skaičiuokite (iki dešimt, šimto, dvidešimt).• Atsitraukite.• Kvėpuokite.• Užsiimkite fizine veikla.• Įsiklausykite į savo kūną.
3. Įdomūs faktai apie vairavimą ir pyktį: <ul style="list-style-type: none">• 3 proc. supykusių vairuotojų padaro avariją;• 4 proc. supykusių vairuotojų išlipa iš automobilio, kad pasibartų;• 12 proc. supykusių vairuotojų užkerta kelią kitam vairuotojui;• 24 proc. supykusių vairuotojų užblokuoja kitą automobilį;• 33 proc. rodo agresyvius gestus;• 45 proc. supykusių vairuotojų signalizuoja rodydami savo nepasitenkinimą;• 47 proc. supykusių vairuotojų šaukia ant kito vairuotojo.	
