

**UŽDUOTIES LAPAS NR. 33 – ATMINTINĖ: KAIP VALDYTI SMURTINIO ELGESIO
PAVOJŲ**

Smurtinio elgesio pavojaus valdymas	
1.	Smurtinis elgesys ar konfliktas? <ul style="list-style-type: none">• Atpažinti: ar taikoma jėga; ar egzistuoja lygiavertiškumas.• Pastebėti: ar padažnėjo kvėpavimas, prakaitavimas, nerimastingumas.
2.	Ramybė <ul style="list-style-type: none">• Nerodyti savo agresijos.• Kontroliuoti savo žodžius.• Kvėpuoti giliai, daryti „psichinę pertrauką“.
3.	Išklausymas ir supratimas <ul style="list-style-type: none">• Išlikti ramiam (-iai).• Užduoti klausimus, o ne teigti.
4.	Laiko kontrolė <ul style="list-style-type: none">• Užsirašyti svarbiausius dalykus.• Nutraukti akių kontaktą.
5.	Mokymasis <ul style="list-style-type: none">• Naudoti anksčiau gautus įrankius ir analizuoti situaciją.• Kreiptis pagalbos, jei nepavyksta susidoroti.
