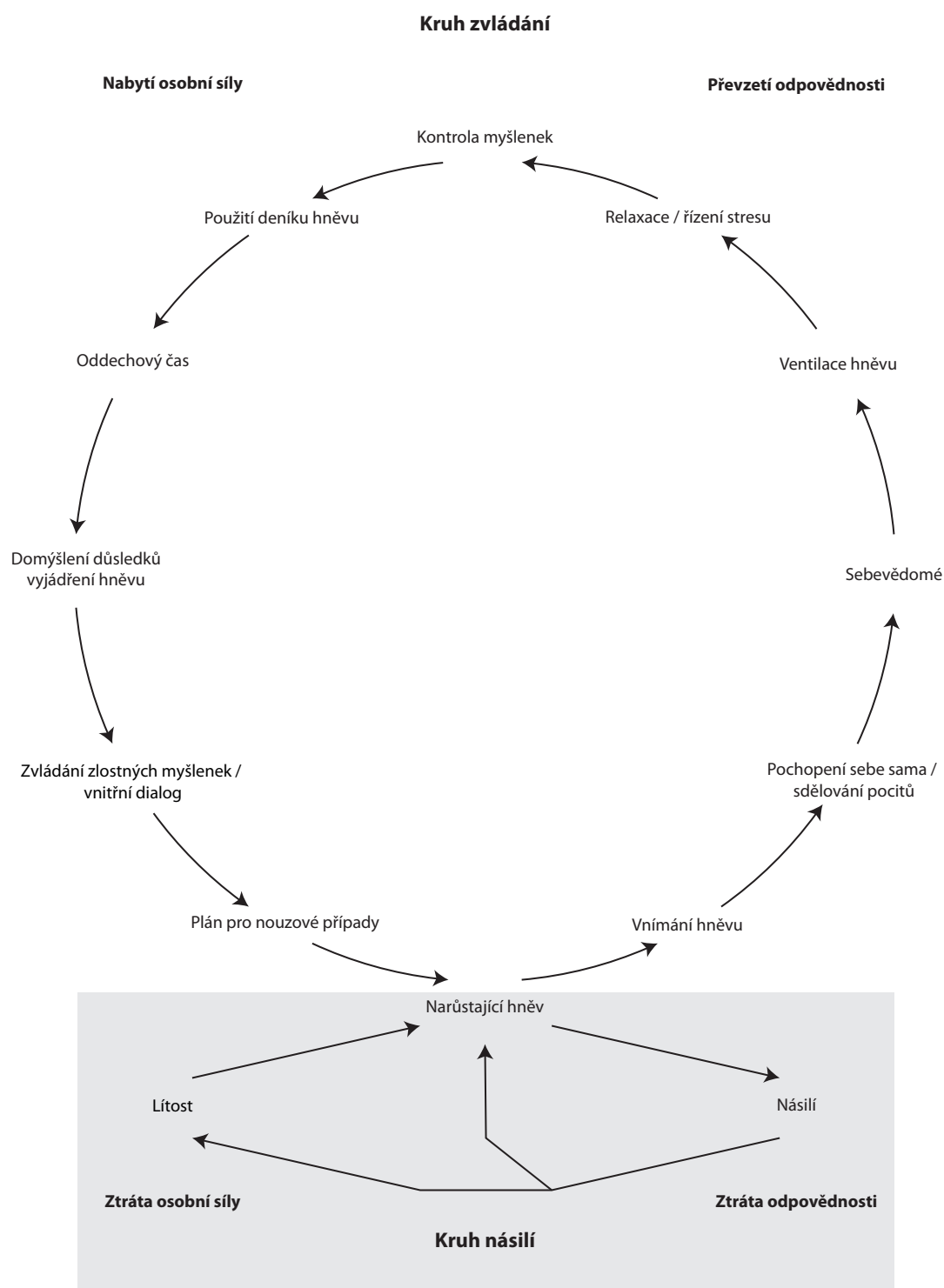


## PL 26: ZVLÁDÁNÍ HNĚVU



### Strategie a pomůcky:

- identifikace zlostných myšlenek, dotazování a pozitivní vnitřní dialog,
- ventilace hněvu (pozitivní realizace),
- sdělování pocitů a sebevědomé vyjádření hněvu,
- oddechový čas,
- nácvik relaxačních technik (PSR),
- Deník hněvu,
- Plán pro nouzové situace.