**AGRESE – AGRESIVITA**

Je útočné jednání vůči druhé osobě

Útočné jednání zaměřené proti:

1. jednotlivým osobám
2. skupině obyvatel
3. celé společnosti

Zahrnuje širokou škálu projevů – od mírných (slovních projevů) až po fyzické napadení

1. Potlačovaná – v myšlenkách a představách
2. Verbální – slovní napadání
3. Fyzická – tělesné projevy s různou mírou závažnosti
4. Proti věcem – vandalské chování, ničení věcí
5. Proti zvířatům – týrání, mrzačení či zabíjení zvířat
6. Proti člověku – od nejlehčích forem až po trestné činy

Agresivita útočná – vnitřní puzení k fyzickému násilí, je zaměřena na způsobení škody druhému

Agresivita dobrá – společensky přijatelná, je útočné zaměření naší energie na překážku, problém, úkol. Jejím výsledkem pak může být nový objev, pokrok, vynález

Jak ovlivnit agresi

Výbuch agrese vede k pocitu uvolnění! Sebevýchovou se lze naučit „vybít si zlost“ přiměřeným a vhodnějším způsobem:

1. Vzdálit se od věci, situace
2. Opakovat si, že nevybuchnete
3. Obrátit pozornost jinam
4. Dopřát si, co máme rádi
5. Pracovat, sportovat
6. Svěřit se příteli, kamarádovi, rodičům…
7. Dát průchodu emocím (vyplakat se, smát se…)