

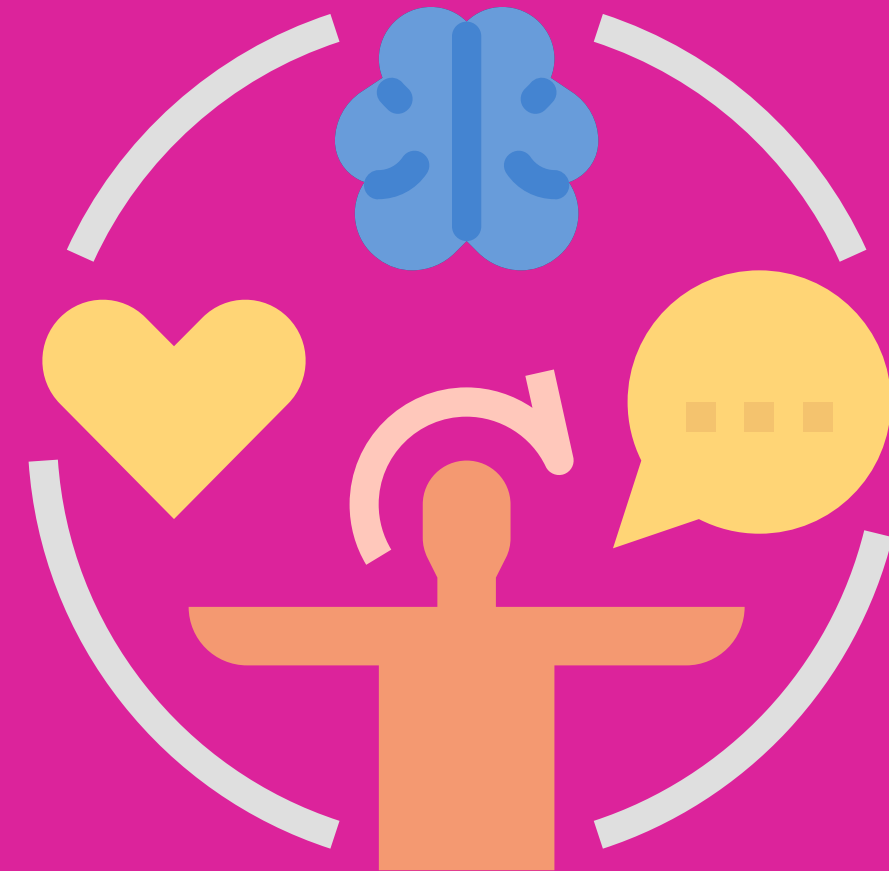
Агресивно, манипулативно и подчинено поведение

Какво точно означава понятието поведение?



Според Oxford Languages поведението е:

- начинът, по който човек действа или се държи, особено спрямо другите;
- начинът, по който дадено животно или човек се държи в отговор на определена ситуация или стимул;
- начина, по който машина или природен феномен работи или функционира.



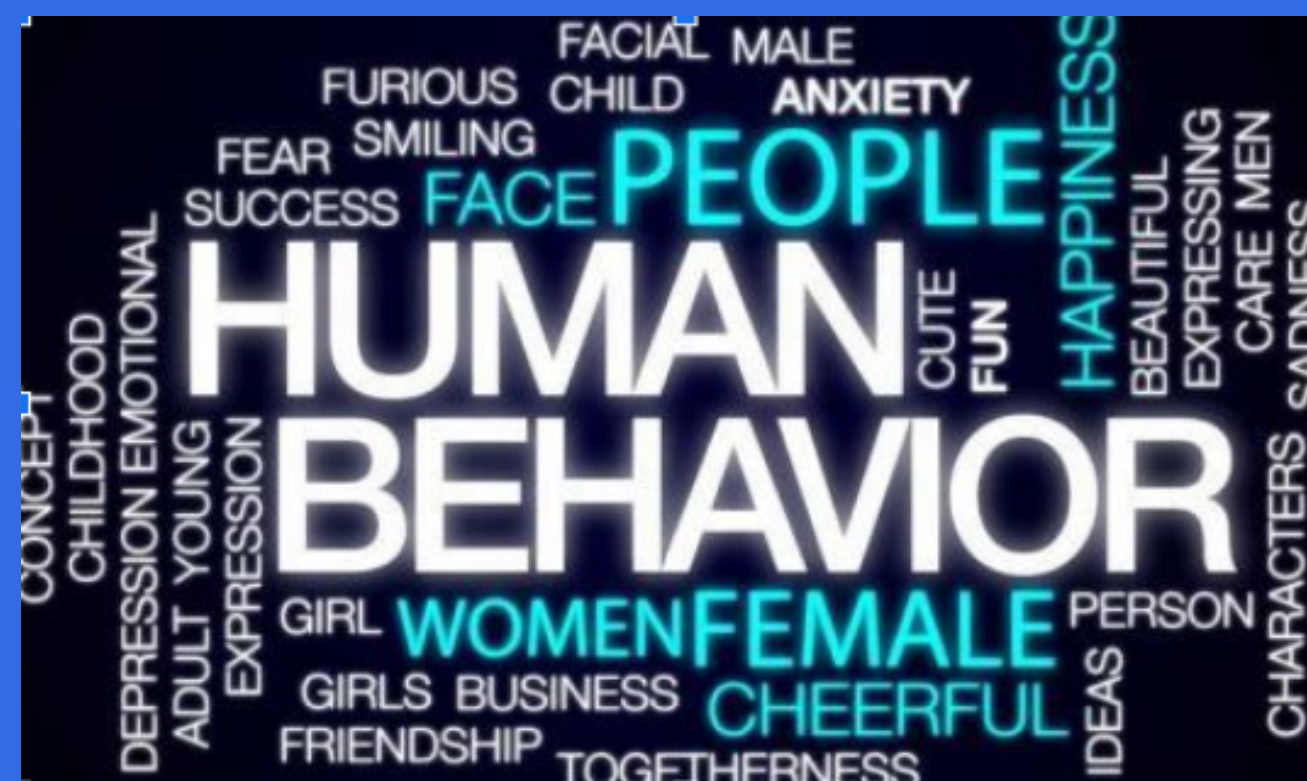
Какво е добро и лошо поведение за вас?



Човешко поведение



Develop Your
Creativity





Какво е агресия?

В психологията терминът "агресия" се отнася до набор от поведения, които могат да доведат както до физическо, така и до психологическо увреждане на вас самите, другите или обекти в околната среда. Агресията се съсредоточава върху нараняването на друг човек физически или психически.

Признаци на агресия

- Физически , като побой, удряне, ритане или намушкане на друг човек. Увреждането на имущество също е форма на физическа агресия;
- Вербален , който може да включва подигравки, ругатни и викове;
- Релационни , които имат за цел да навредят на взаимоотношенията на друг човек. Това може да включва разпространяване на слухове и изричане на лъжи за някой друг;
- Пасивно-агресивни , като игнориране на някого по време на социално събитие или предлагане на комплименти. Пасивно-агресивното поведение обикновено има за цел да позволи да навреди на някого, вместо да причинява вреда директно.



Видове агресия

- Импулсивна агресия
- Инструментална агресия





Types of Aggression

PHYSICAL AGGRESSION

- Harm through damage or threat of damage to another's physical well being.

VERBAL AGGRESSION

- Obvious and/or hidden verbal acts of aggression toward another, such as threat putdowns, and name calling.

Relational Aggression

- Behavior that is intended to harm someone by damaging or manipulating his or her relationships with other.

All types of aggression can damage friendships!

Причини:

- Биологични фактори
- Фактори на околната среда
- Психологически фактори



Как да управляваме агресията? (1)

- Внимавайте за предупредителните си признаци на гняв, като стискане на челюстта, ускорен пулс или изпотяване;
- Практикуване на техники за релаксация като дълбоко дишане, медитация или прогресивна мускулна релаксация (PMR);
- Ангажиране със сетивата ви чрез фокусиране върху неща, които можете да видите, помиришете, чуете, докоснете или вкусите;
- Отдалечаване от ситуацията;



Как да управляваме агресията? (2)

- Упражнение за изгаряне на излишната енергия;
- Обръщане към доверен приятел или член на семейството за социална подкрепа;
- Разсейване с друга дейност;
- Преформулиране на негативни мисли;
- Да се научим да изследваме и приемаме емоциите, които са в основата на агресията.





How to Deal With Passive-Aggressive Behavior



2. Keep your anger in check

3. Engage in a non-judgmental way



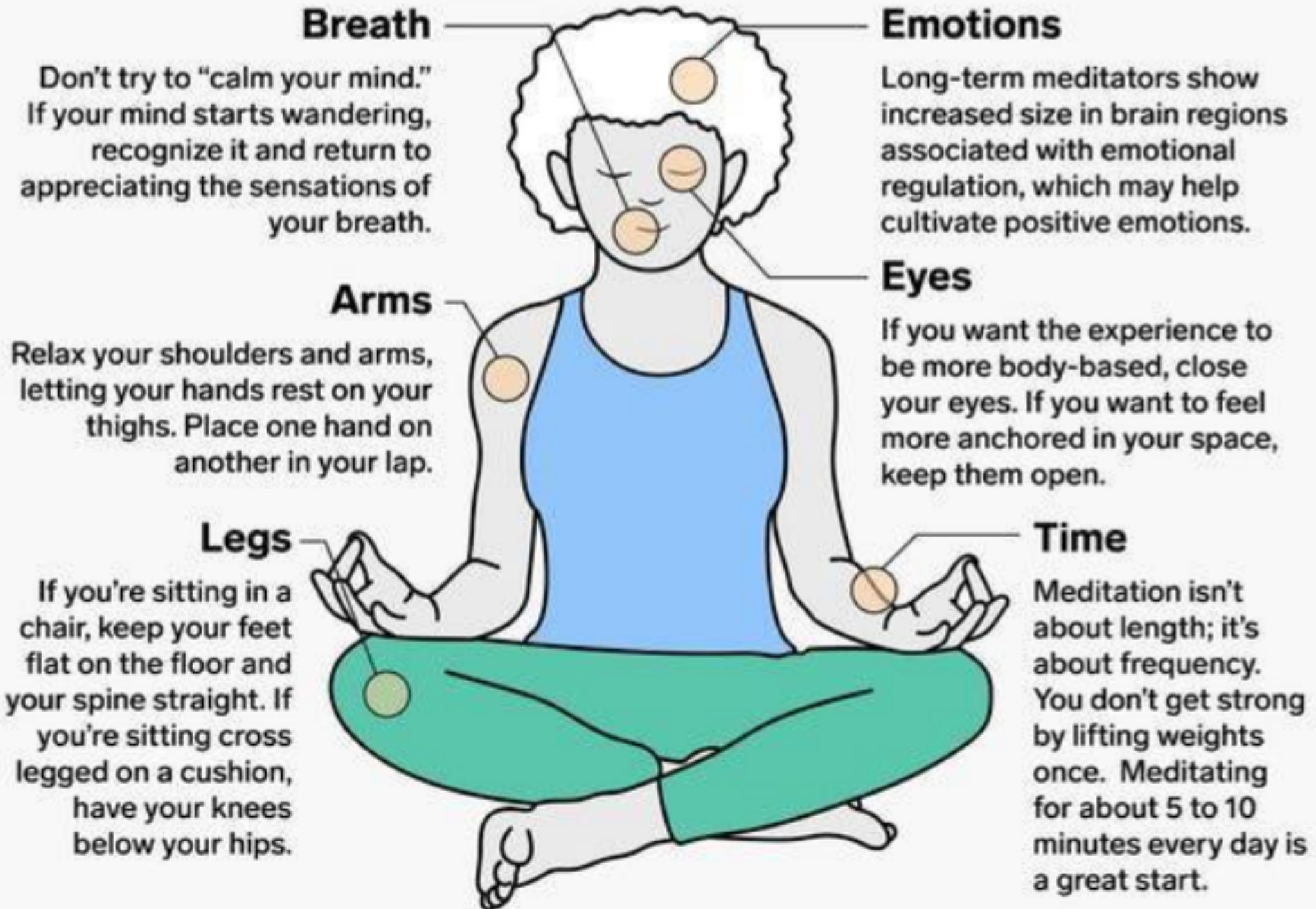
4. Allow the person to work through their feelings





**Develop Your
Creativity**

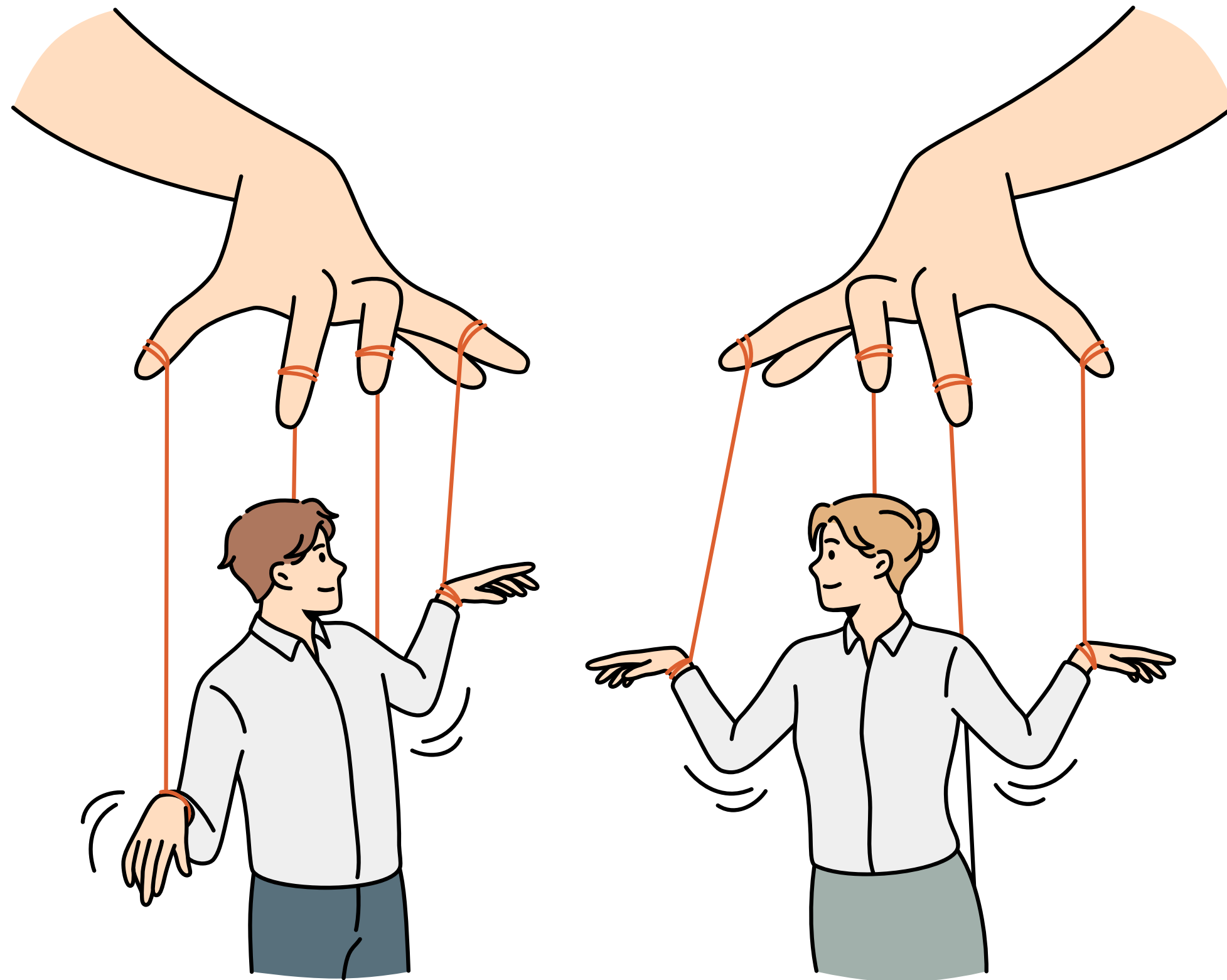
6 tips to help you start meditating



Source: Pema Chodron; Thich Nhat Hanh; Dan Harris

INSIDER

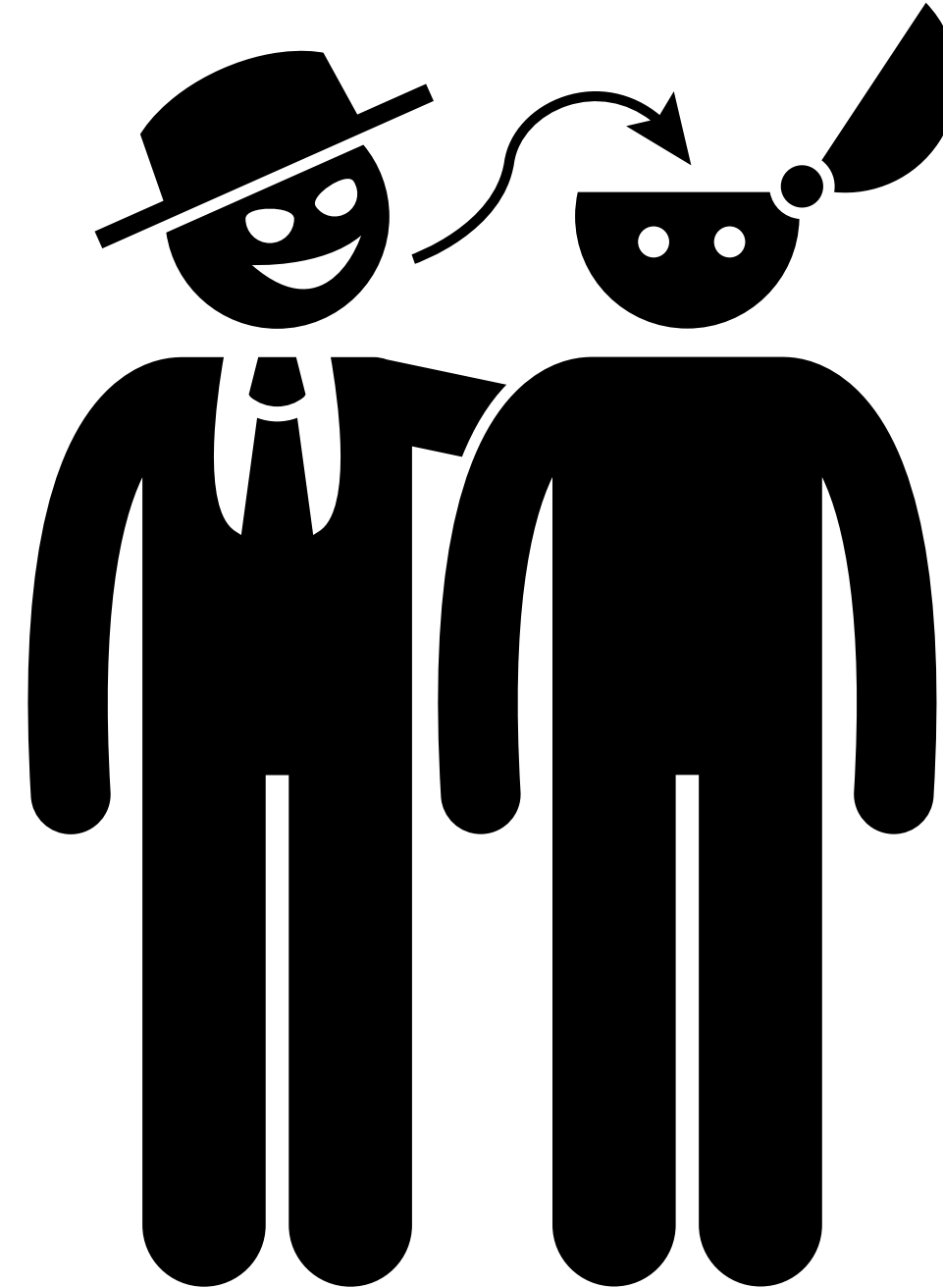
Какво означава манипулация за вас?

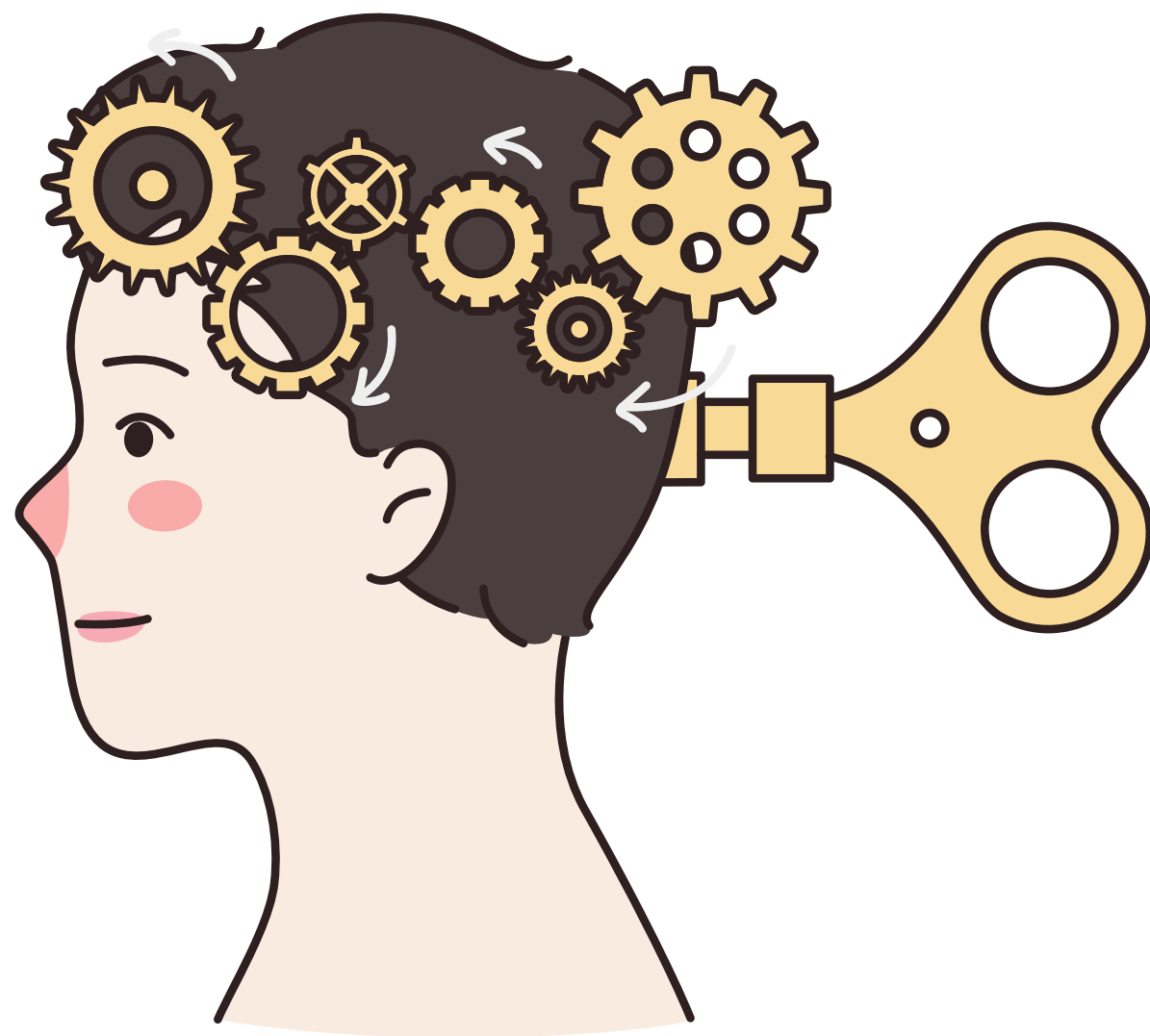


Какво значи манипулация?

Според речника на Кеймбридж манипулация означава:

- контролиране на някого или нещо в своя полза, често нечестно или нечестно;
- действието на оказване на влияние или контролиране на някого или нещо във ваша полза, често без никой да го знае.





Signs Of Manipulation

- They use your weakness against you
- They are witty and ready to argue
- They are persistent until they get a "Yes"
- They use guilt trips
- They gaslight you to create self-doubt
- They project their feelings onto you
- They give you the silent treatment
- They judge and criticize their victims
- They play the victim

| TheMindsJournal

MINDJOUR

MINDJOURNAL





How Do You Know When A person is Manipulating You?

- They use **guilt** to get you to do things for them.
- They over flatter you in a way that does not seem sincere.
- When you confront them with something they did wrong, they tell you something you did wrong in the past, and they take the focus off of what they did, and onto what you did.
- They use your words against you. They twist everything you say, to their benefit. And you find yourself defending yourself, while they are off the hook.
- They are cold, or distant and they take away things, when you don't do what they want you to do.
- They do or say horrible things, and then they say it's a joke, or you are too sensitive, or that is not what they meant.



Develop Your
Creativity



Develop Your
Creativity

what's the
opposite of
manipulative?

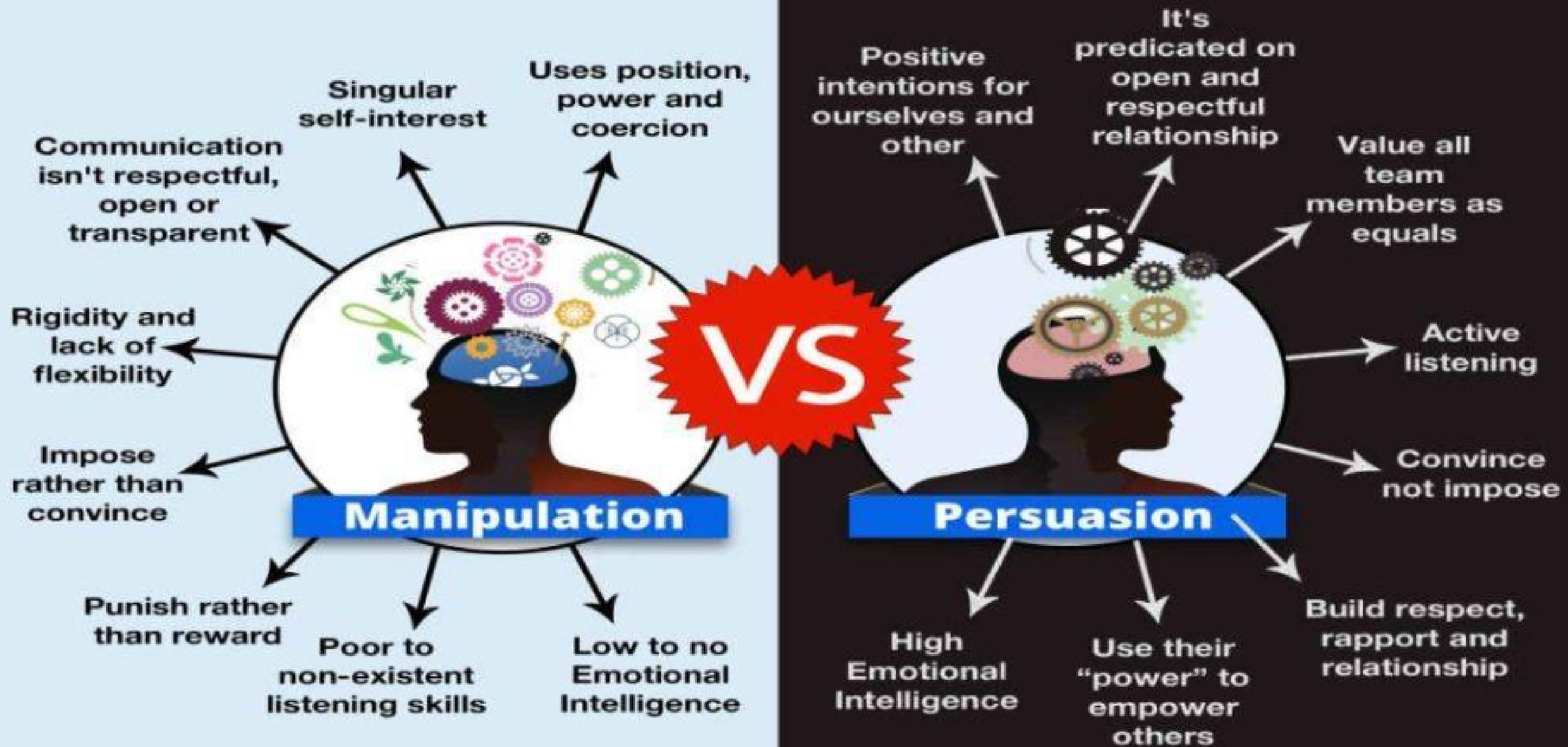


honest, artless, foolish, open,
naive, unassuming,
uncalculating, ingenuous





Develop Your Creativity



15 Red Flags Of **MANIPULATIVE PEOPLE**

01. Showers you with love, praise, and attention
02. Displays excessive affection on the public platform
03. Favoritizes you as their soul mate
04. Devalues you through comparisons with others
05. Withholds attention to trample your self-esteem
06. Lies and excuses galore
07. Bilittles you, insults you with a condescending attitude
08. Uses social media to evoke jealousy and insecurity
09. You are slowly turning into a detective
10. Constantly makes you question your value in their life
11. You are the only one who is able to see through their farce
12. Never empathizes with you
13. Points out your mistakes while ignoring their own
14. Gaslights you
15. Make you feel like your relationship is a tightrope walk



**Develop Your
Creativity**



THE RED FLAGS OF MANIPULATION

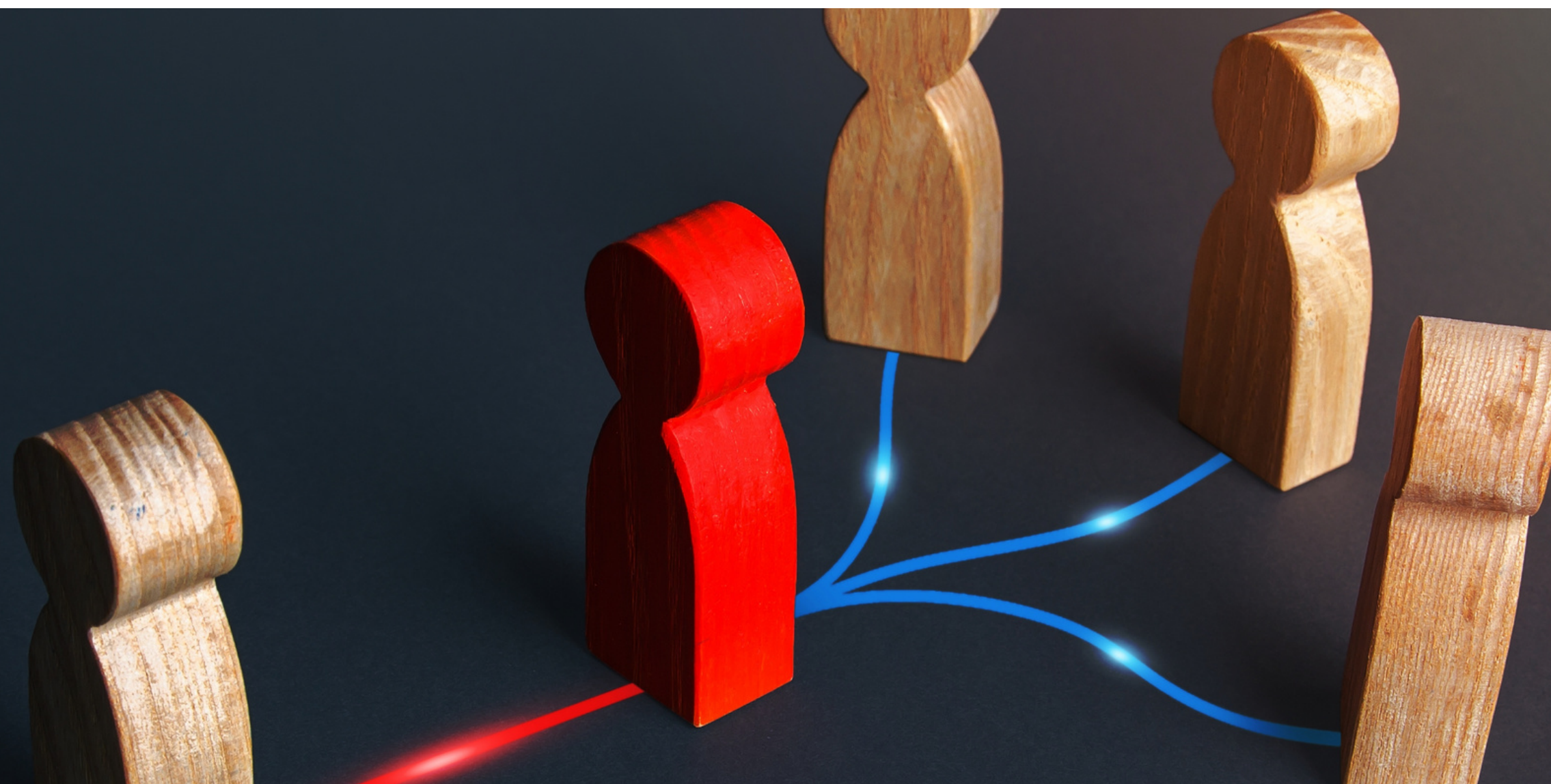
-  your words are used against you;
-  they pose as helpers but their help leaves you feeling miserable;
-  they make a disturbing statement, then claim you misunderstood what they said;
-  they make you feel guilty;
-  they make you question your own sanity;
-  if you don't give them what they want, they will withdraw their love and affection;
-  you are unhappy in this relationship, and yet you fear losing it;
-  your relationship feels very complex;
-  you always feel you are falling short of their expectations;
-  you feel like you are walking on eggshells;
-  they are trying to isolate you.



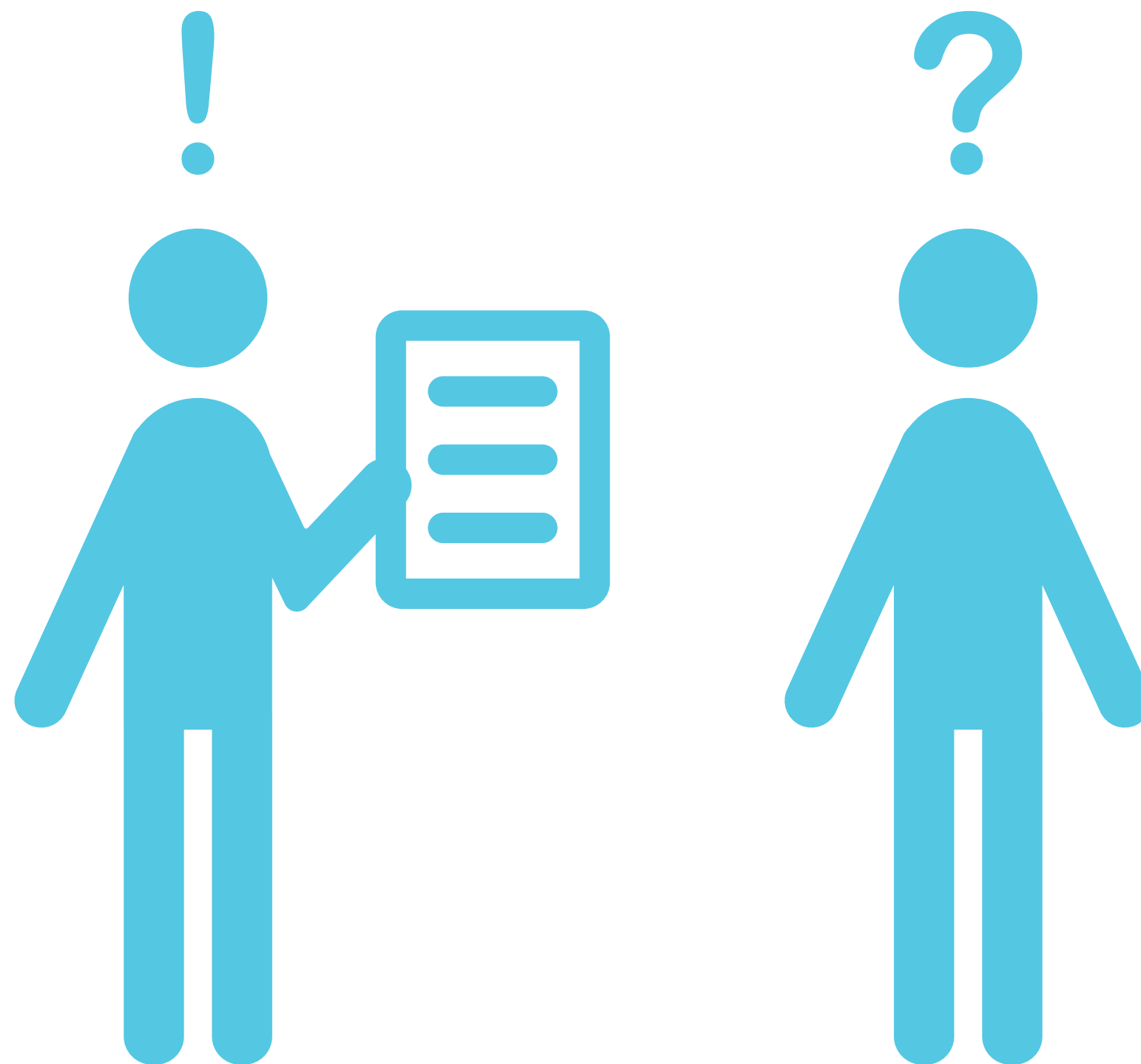
Develop Your
Creativity

5 по-малко известни типа манипулативно поведение

- Газова светлина ;
- Мълчаливо лечение;
- Любовно бомбардиране;
- Ласкателство;
- Препъване на вина.



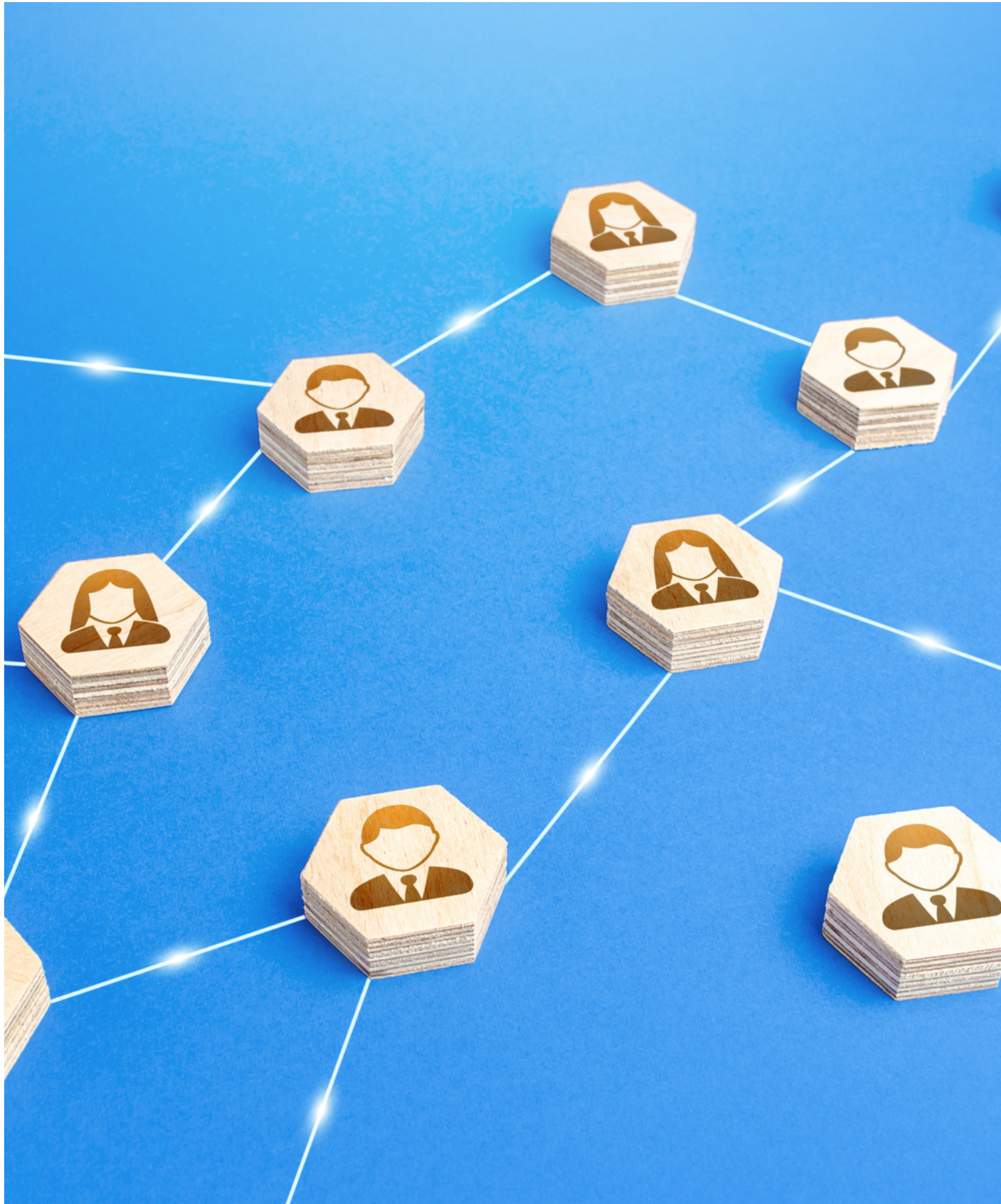
Какво означава подчинение за вас?



Какво означава подчинение?

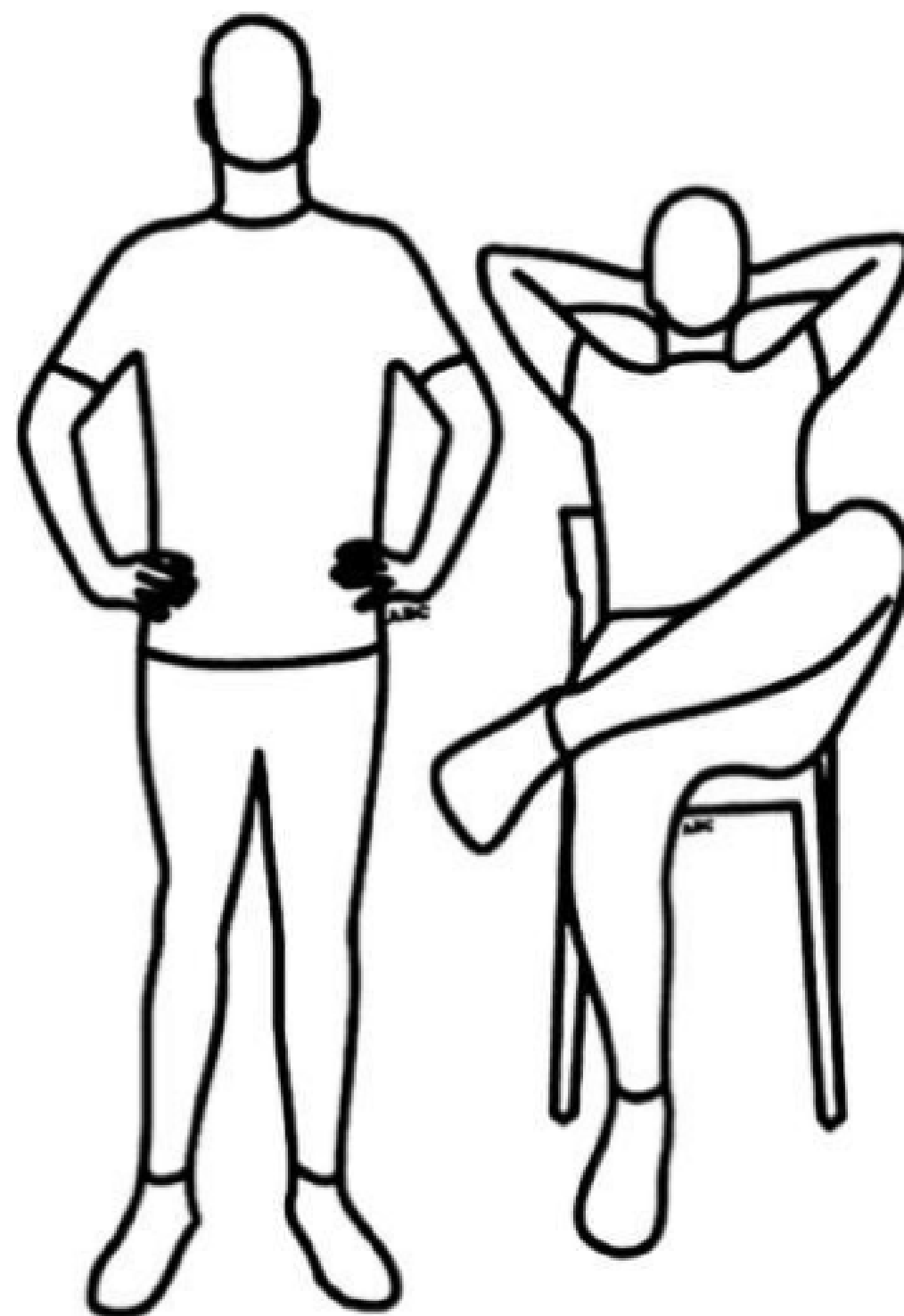
Според речника на Кеймбридж подчинението означава:

- актът на даване на нещо за решение, което да бъде взето от други, или документ, официално даден по този начин
- актът на позволяване на някого или нещо да има власт над вас:
- актът на предлагане на нещо за решение, което да бъде взето от други, или нещото, което се предлага





**Develop Your
Creativity**



Dominant Postures



Submissive Postures



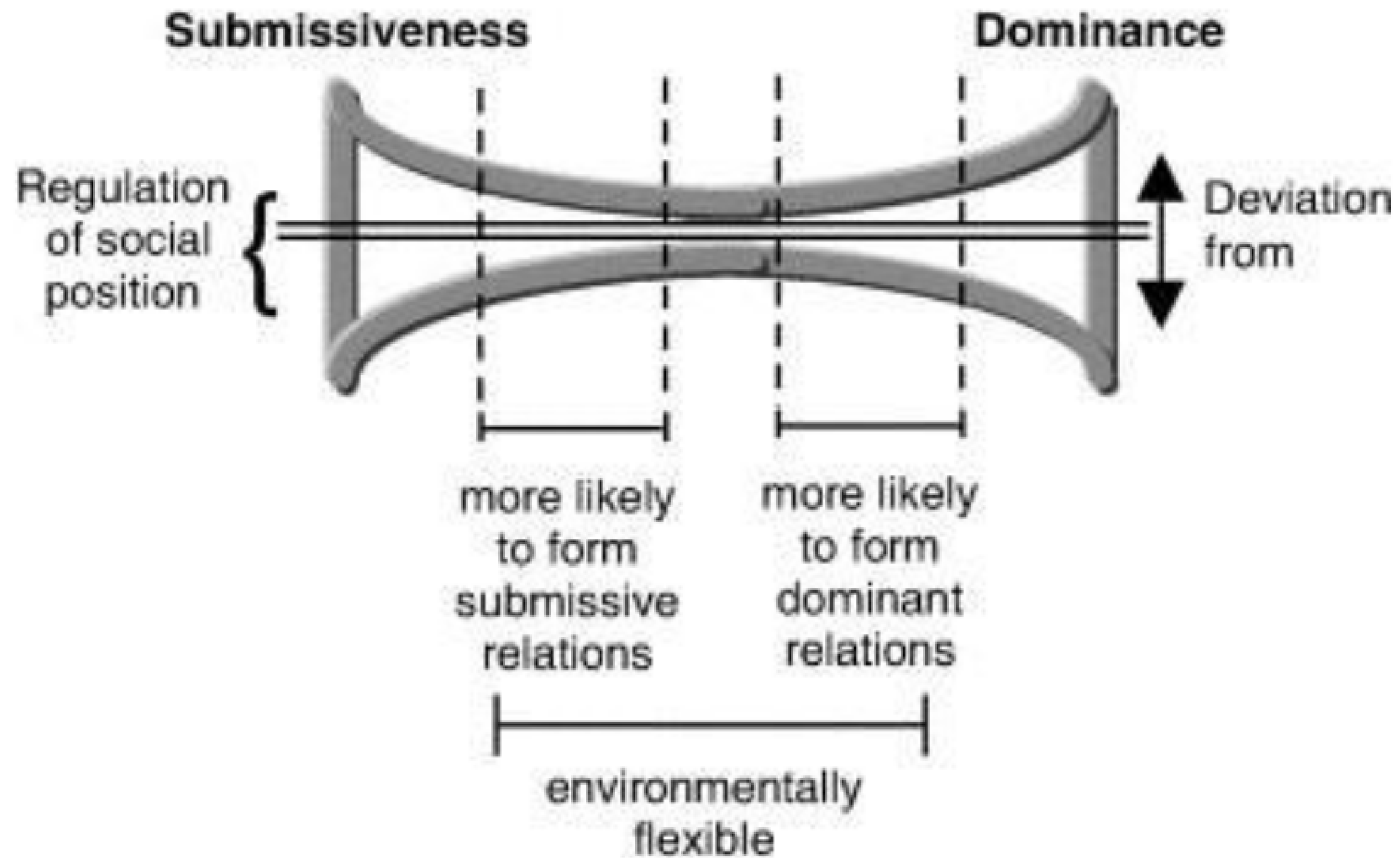
**Develop Your
Creativity**

dominant



submissive







SUBMISSION VERSUS SURRENDER

SUBMISSION

Submission refers to the act of giving something for a decision to be made by others

One may accept yielding to another due to compulsion, so this may not be a willing acceptance of someone's authority

SURRENDER

Surrender refers to stop resisting an enemy or opponent and submit to their authority

Typically involves willingly yielding to someone's authority

Благодаря за Вниманието.

Повече информация за проекта на сайта:

<https://kreatywnidlabiznesu.pl/develop-your-creativity/>

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.