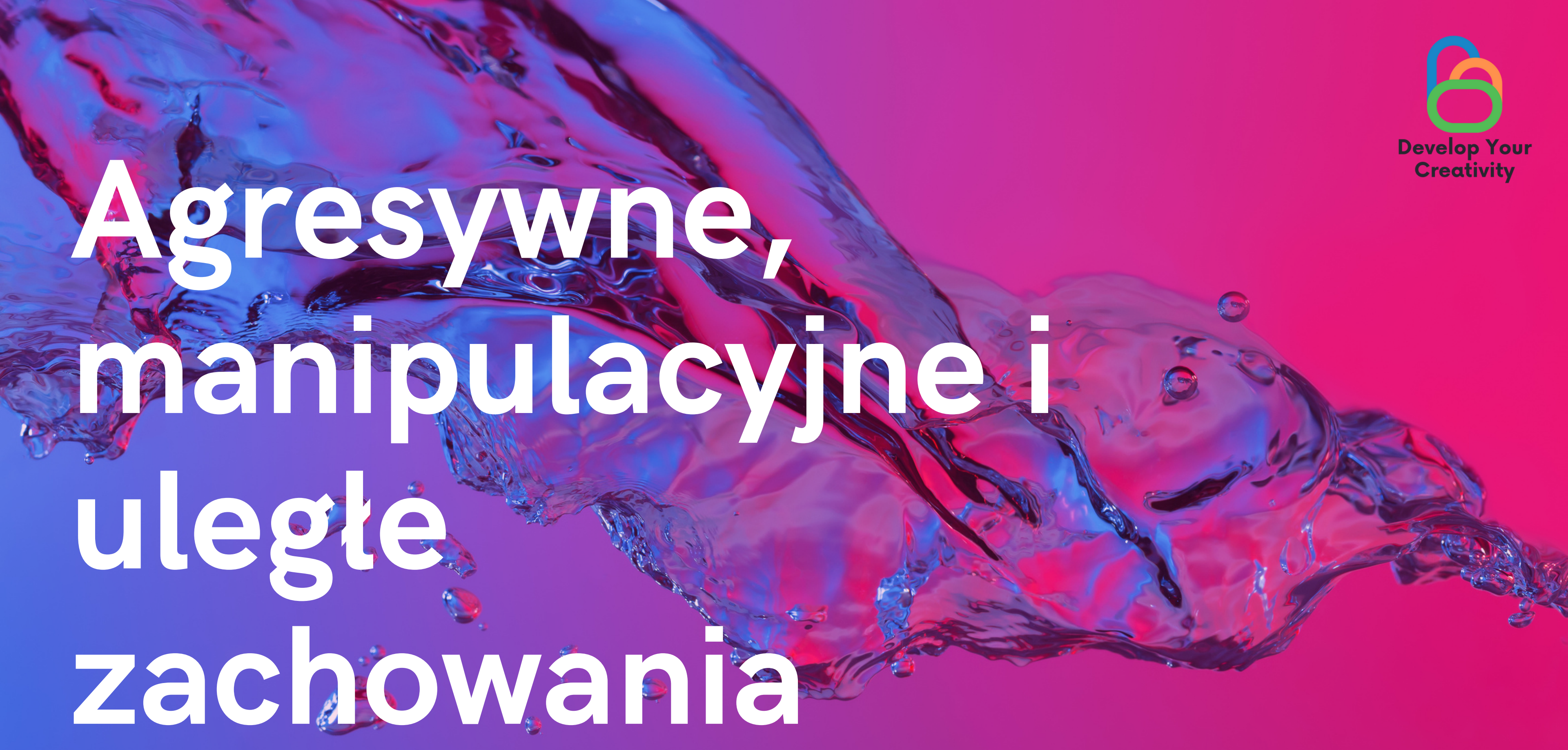




Agresywne, manipulacyjne i uległe zachowania

Co dokładnie oznacza termin zachowanie?



Według Oxford Languages zachowanie to:

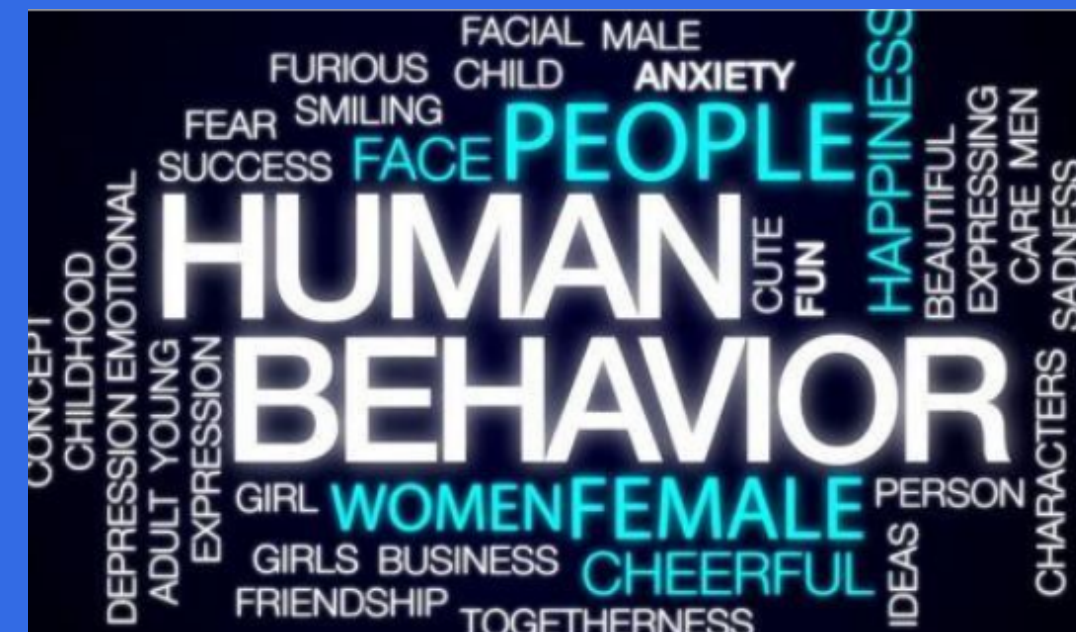
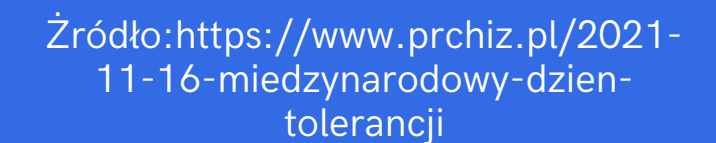
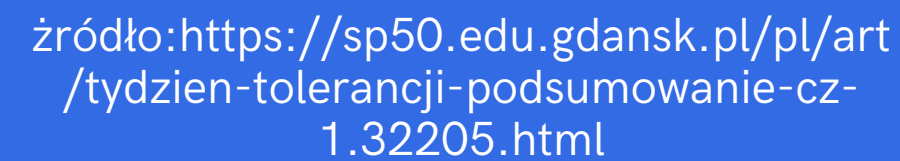
- sposób, w jaki ktoś działa lub zachowuje się, zwłaszcza w stosunku do innych
- sposób, w jaki zwierzę lub osoba zachowuje się w odpowiedzi na określoną sytuację lub bodziec
- sposób, w jaki działa lub funkcjonuje maszyna lub zjawisko naturalne



Czym jest dla Ciebie dobre i złe zachowanie?



Develop Your Creativity





Czym jest agresja?

W psychologii termin „agresja” odnosi się do szeregu zachowań, które mogą skutkować zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi szkodami dla siebie, innych lub przedmiotów w środowisku. Agresja koncentruje się na zranieniu innej osoby fizycznie lub psychicznie.

Oznaki agresji

- Fizyczne, takie jak bicie, uderzanie, kopanie lub dźganie innej osoby. Niszczenie mienia jest również formą agresji fizycznej;
- Werbalne, które może obejmować kpiny, wyzwiska i krzyki;
- Relacyjny, który ma na celu zaszkodzenie relacjom innej osoby. Może to obejmować rozpowszechnianie plotek i kłamstw na temat innej osoby
- Pasywno-agresywny, jak ignorowanie kogoś podczas imprezy towarzyskiej lub oferowanie komplementów. Zachowanie pasywno-agresywne ma zwykle na celu przyzwolenie na wyrządzenie komuś krzywdy, a nie wyrządzanie jej bezpośrednio.



Develop Your
Creativity

Rodzaje agresji

- impulsywna agresja
- agresja instrumentalna



Rodzaje agresji

Agresja fizyczna	Agresja słowna	Agresja relacyjna
• krzywda poprzez szkodę lub groźbę szkody dla fizycznego samopoczucia innej osoby	• oczywiste i/lub ukryte werbalne akty agresji wobec innych, takie jak groźby i wyzwiska	• zachowanie, które ma na celu skrzywdzenie kogoś poprzez niszczenie lub manipulowanie jego relacjami z innymi
Wszystkie rodzaje agresji mogą zepsuć każdą przyjaźń		

Przyczyny:

- Czynniki biologiczne
- Czynniki środowiskowe
- Czynniki psychologiczne



Jak zarządzać agresją? (1)

- Pamiętanie o znakach ostrzegawczych gniewu, takich jak zaciskanie szczęki, szybki puls lub pocenie się;
- Praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja lub progresywna relaksacja mięśni (PMR);
- Angażowanie zmysłów poprzez skupianie się na rzeczach, które możesz zobaczyć, powąchać, usłyszeć, dotknąć lub posmakować;
- Odchodzenie od sytuacji;



Jak zarządzać agresją? (2)

- Ćwiczenia, aby spalić nadmiar energii;
- Dotarcie do zaufanego przyjaciela lub członka rodziny w celu uzyskania wsparcia społecznego;
- Rozpraszanie się inną czynnością;
- Przeformułowanie negatywnych myśli;
- Nauka odkrywania i akceptowania emocji leżących u podstaw agresji.



Jak radzić sobie z bierną agresją



Źródło:
<https://mateuszbanaszkiwicz.com/2021/03/07/bierna-agresja/>



Źródło:
<https://mateuszbanaszkiwicz.com/2021/03/07/bierna-agresja/>

Jak zacząć medytować i czy warto ?

Medytacja to technika, która polega na wyciszeniu umysłu. Większość z nas w ciągu dnia zmaga się z natłokiem różnego rodzaju myśli. Nieustannie planujemy, zamartwiamy się, wracamy do przeszłości czy rozmyślamy nad sensem swojego życia. Aby odzyskać spokój umysłu, warto rozpocząć praktykę medytacji mindfulness. Jest to trening uważności, który pozwala skupić swoją uwagę do wewnątrz i zapanować nad rozpraszającymi nas bodźcami.

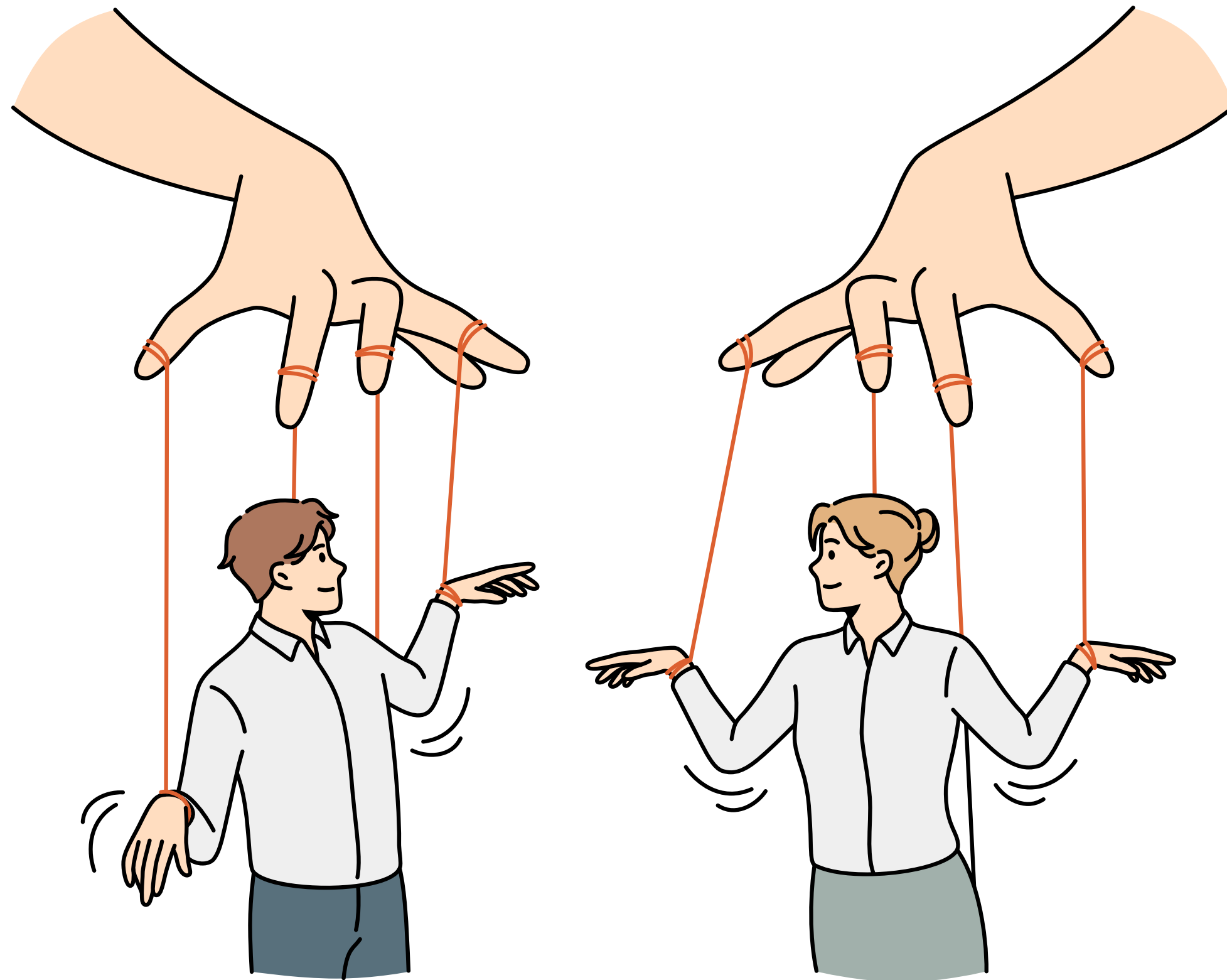
W pierwszej kolejności należy zaopatrzyć się w pomocne akcesoria, takie jak mata i poduszka do medytacji. Następnie siadamy na poduszce, przyjmując wyprostowaną, lecz niezbyt usztywnioną pozycję ciała. Możemy zamknąć oczy lub pozostawić je półotwarte

Medytująca osoba koncentruje również swoją uwagę na swoim oddechu oraz biciu serca. Nie chodzi jednak o to, aby myśleć o takich wewnętrznych procesach, lecz starać się je odczuwać i jak najpełniej doświadczać.



Źródło: <https://uwaznamama.pl/jak-zaczac-meditacje-uwaznosci/>

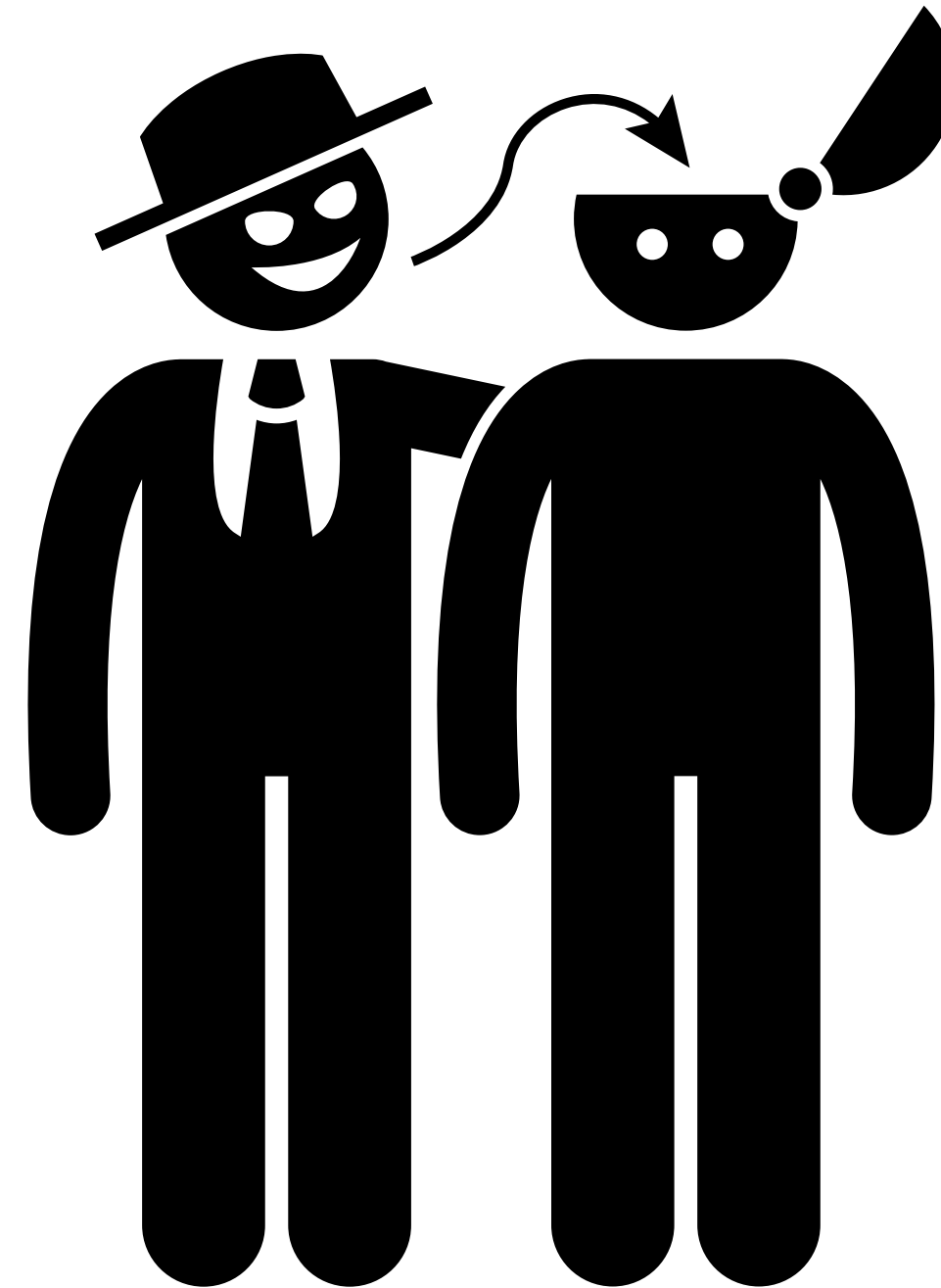
Czym jest dla Ciebie manipulacja?



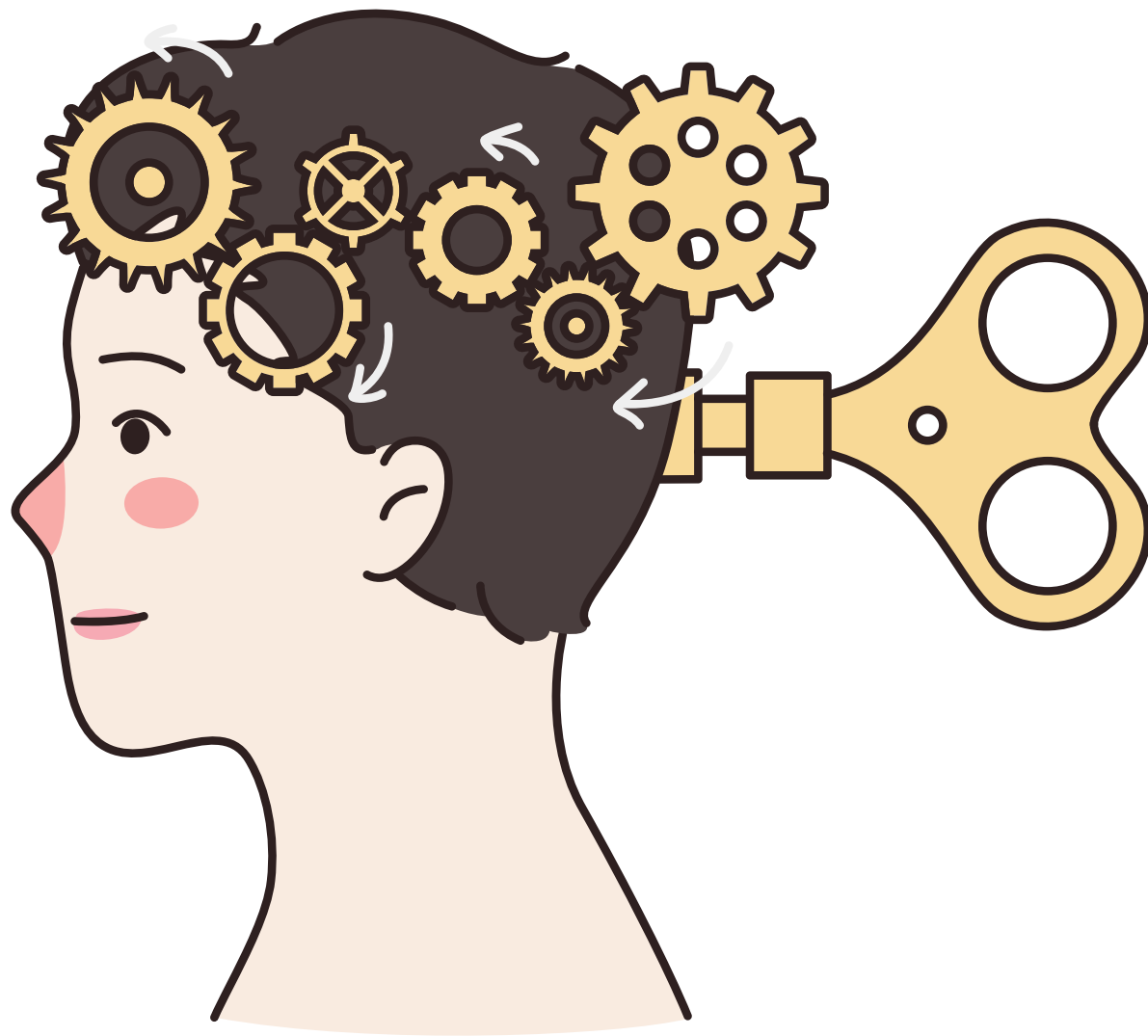
Co oznacza manipulacja?

Według słownika Cambridge manipulacja oznacza:

- kontrolowanie kogoś lub czegoś na własną korzyść, często niesprawiedliwie lub nieuczciwie
- działanie polegające na wywieraniu wpływu lub kontrolowaniu kogoś lub czegoś na swoją korzyść, często bez wiedzy kogokolwiek



Znamiona manipulacji



- Wykorzystywanie twojej słabość przeciwko tobie
- Są dowcipni i gotowi do kłótni
- Są wytrwali, dopóki nie uzyskają TAK
- Wykorzystują poczucie winy
- Gaszą Cię, aby wywołać zwątpienie w siebie
- Przekładają swoje uczucia na ciebie
- Osądzają i krytykują swoje ofiary
- Grają ofiary



Po czym poznać, że ktoś Tobą manipuluje



- Wyolbrzymianie - Jeśli wydaje ci się, że sprawa, do której ktoś próbuje cię przekonać, jest wyolbrzymiona, najpewniej padasz ofiarą manipulacji. Wyolbrzymianie to częsta technika stosowana w manipulacji — sama w sobie jest już mocno nieetyczna.
- Straszanie - Wielu manipulatorów sięga po strach jako narzędzie służące do nakłonienia ludzi do robienia tego, co sobie zaplanowali. Mogą nas straszyć utratą pieniędzy czy zdrowia, jeśli nie zrobimy/kupimy tego, co nam oferują. Mogą też grozić własną zemstą.
- Brak równowagi sił - To mało subtelna taktyka, ale o dziwo bardzo często wykorzystywana. Manipulator w rozmowie wyraźnie stawia się na wyższej pozycji, okazuje swoją siłę i podkreśla słabość drugiej strony. Nieustannie przypomina o własnej ważności i sile.
- Dominowanie rozmowy - Ktoś, kto opiera swój wywód na kłamstwach lub brakuje mu logicznych argumentów, często stara się po prostu mówić jak najwięcej. Nie dopuszcza do głosu drugiej strony, wygłasza długie monologi. Próbuje w ten sposób grać eksperta, kryjąc wyraźne luki w toku rozumowania i argumentacji.

**co jest
przeciwieństwem
manipulacji**



**uczciwy, bezmyślny, głupi,
otwarty, naiwny, skromny,
nieobliczalny,**



Czym różni się perswazja od manipulacji

Perswazja

- Nadawca ma pozytywne intencje – chce wpłynąć na postawy i zachowania odbiorców w ich interesie
- Chce sprowokować do działania, ale ODBIORCA MA ŚWIADOMOŚĆ WPŁYWU SPOŁECZNEGO
- Oddziaływanie na emocje i uczucia

Manipulacja

- Intencją nadawcy jest wywarcie wpływu na postawy i zachowania odbiorców, ale
- ODBIORCA NIE JEST ŚWIADOMY WPŁYWU LUB JEGO FAKTYCZNYCH SKUTKÓW
- Celem jest zaspokojenie interesów nadawcy, a nie (lub niekoniecznie) odbiorcy

czerwone flagi - manipulujących ludzi

- obdarza Cię miłością i uwagą
- okazuje nadmierną sympatię publicznie
- faworyzuje Cię jako swoją bratnią duszę
- dewaluuje Cię przez porównanie z innymi
- używa kłamstw i wymówek
- poniża Cię, obraża Cię protekcyjną postawą
- używaj mediów społecznościowych, aby wywołać zazdrość i niepewność
- powoli zmieniasz się w detektywa
- nieustannie zadają pytania kwestionujące Twoją wartość w ich życiu
- jesteś jedynym, który jest w stanie przejrzeć ich farsę
- nigdy Ci nie współczują
- zwraca uwagę na twoje błędy, ignorując własne



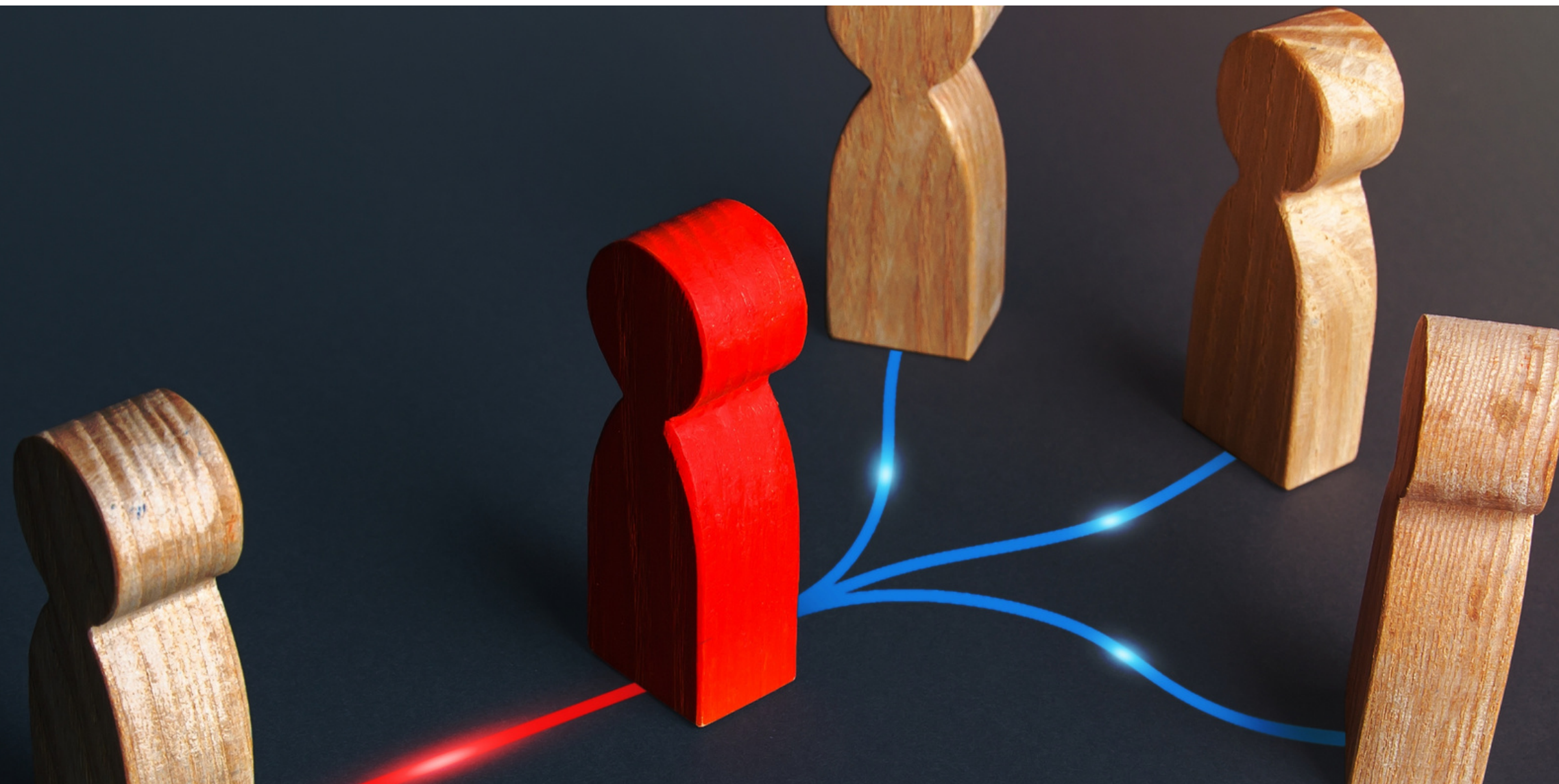
Czerwone flagi manipulacji

- twoje słowa są używane przeciwko tobie
- udają pomocników, ale ich pomoc sprawia, że czujesz się nieszczęśliwy
- składają niepokojące oświadczenie, a następnie twierdzą, że źle zrozumiałeś, co powiedzieli
- sprawiają, że czujesz się winny
- kwestionują twoje własne zdrowie psychiczne
- jeśli nie dasz im tego, czego chcą, wycofają swoją miłość i przywiązanie
- jesteś nieszczęśliwy w tym związku, a mimo to boisz się go stracić
- wasz związek wydaje się bardzo złożony
- zawsze czujesz, że nie spełniasz ich oczekiwań
- próbują cię odizolować

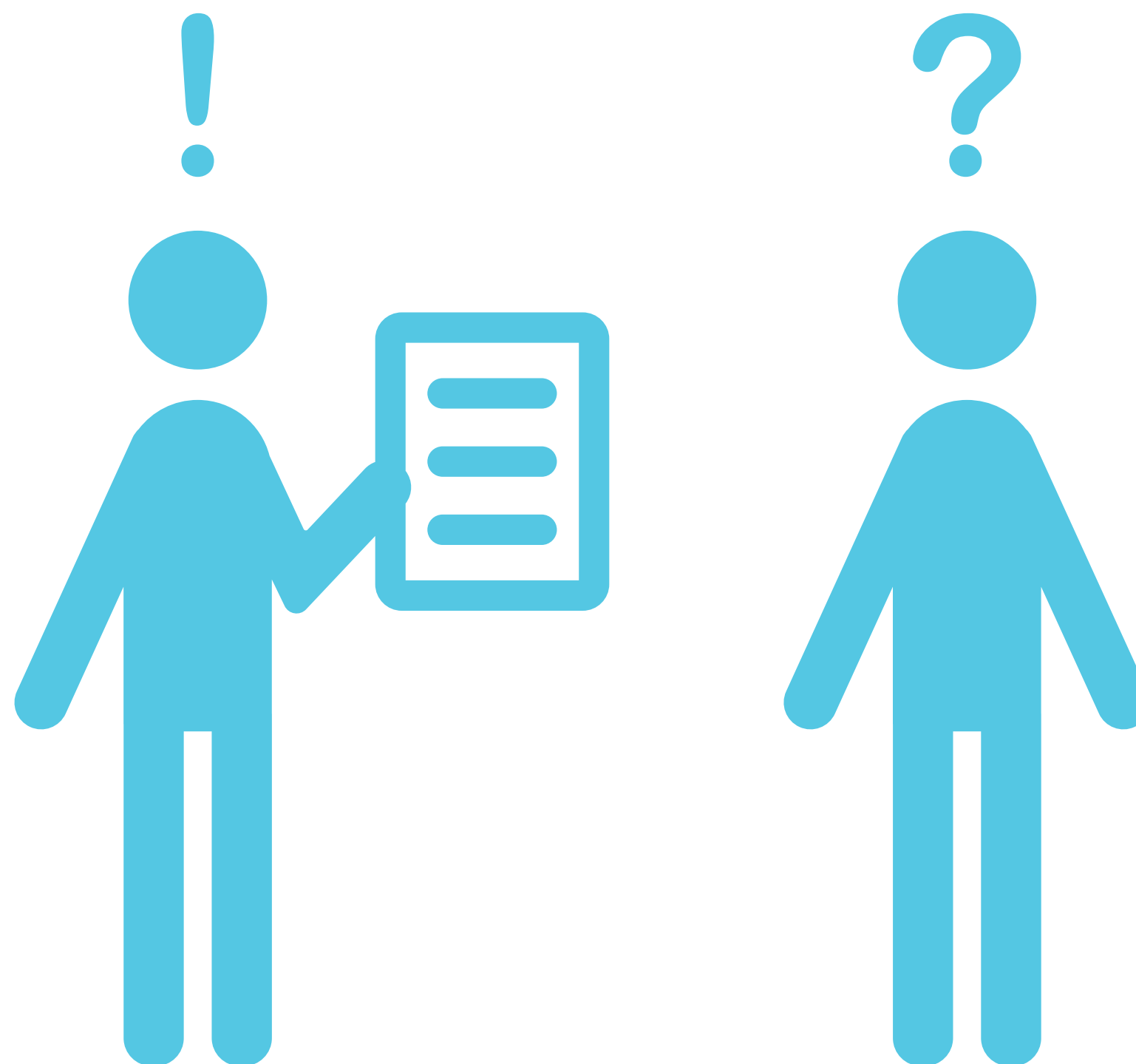


5 mniej znanych rodzajów zachowań manipulacyjnych

- Zasłona dymna;
- Cichy zabieg;
- Bombardowanie miłością;
- Pochlebstwo;
- Wyzwolenie poczucia winy.



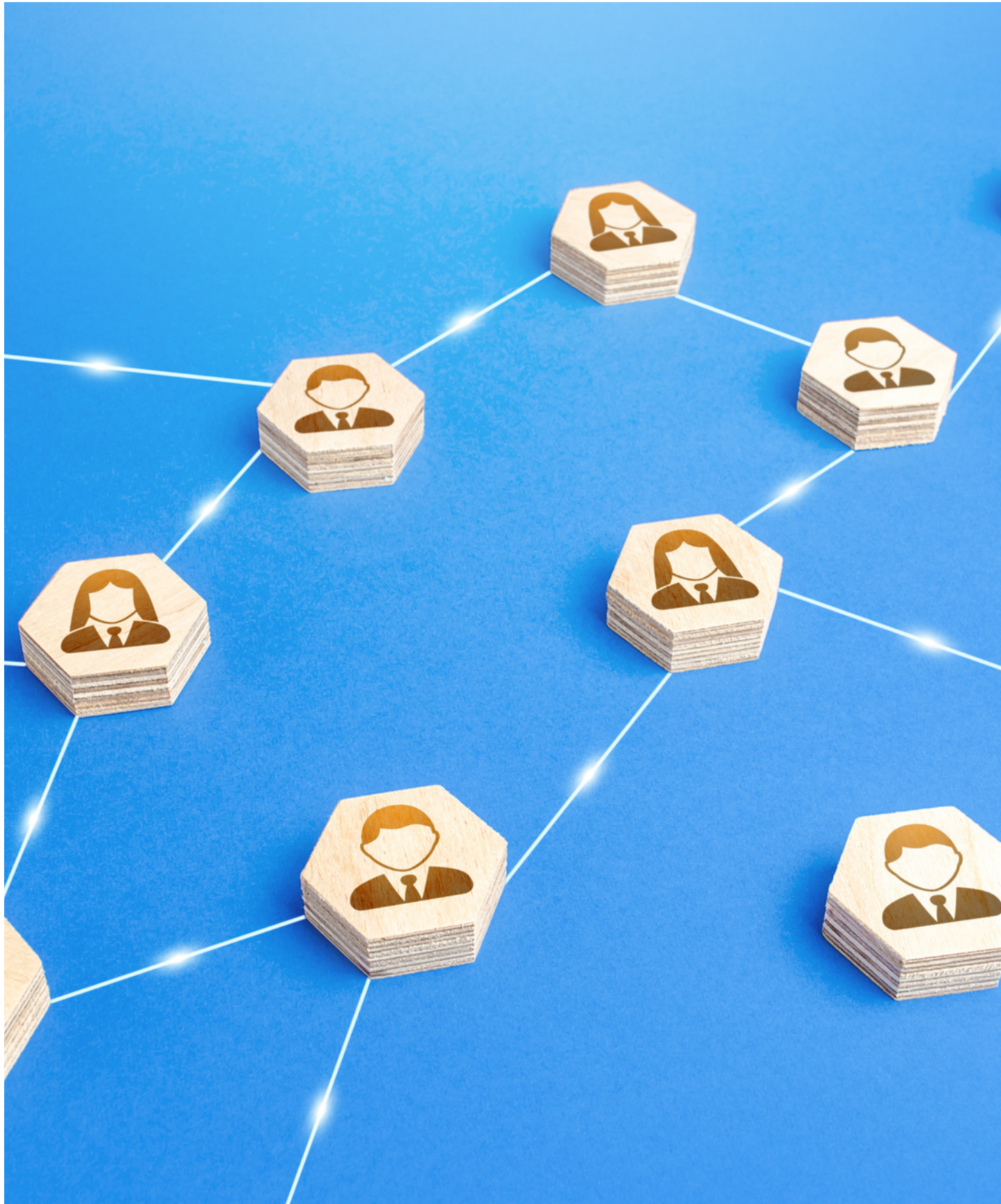
Co oznacza dla Ciebie uległość?



Co oznacza uległość?

Według słownika Cambridge uległość oznacza:

- akt przekazania czegoś w celu podjęcia decyzji przez innych lub dokument formalnie wydany w ten sposób
- akt pozwolenia komuś lub czemuś na władzę nad tobą
- akt oferowania czegoś w celu podjęcia decyzji przez innych lub oferowana rzecz





**Develop Your
Creativity**



postawa dominacji

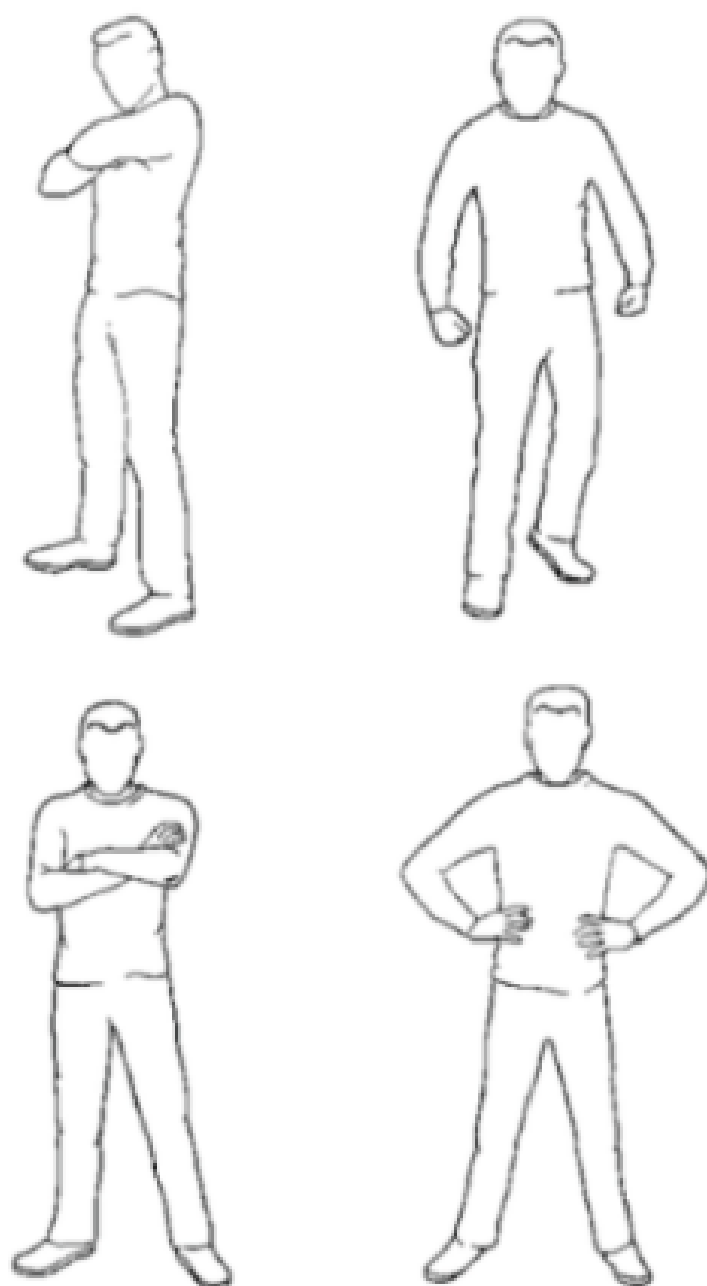


postawa uległa



Develop Your
Creativity

Dominujący

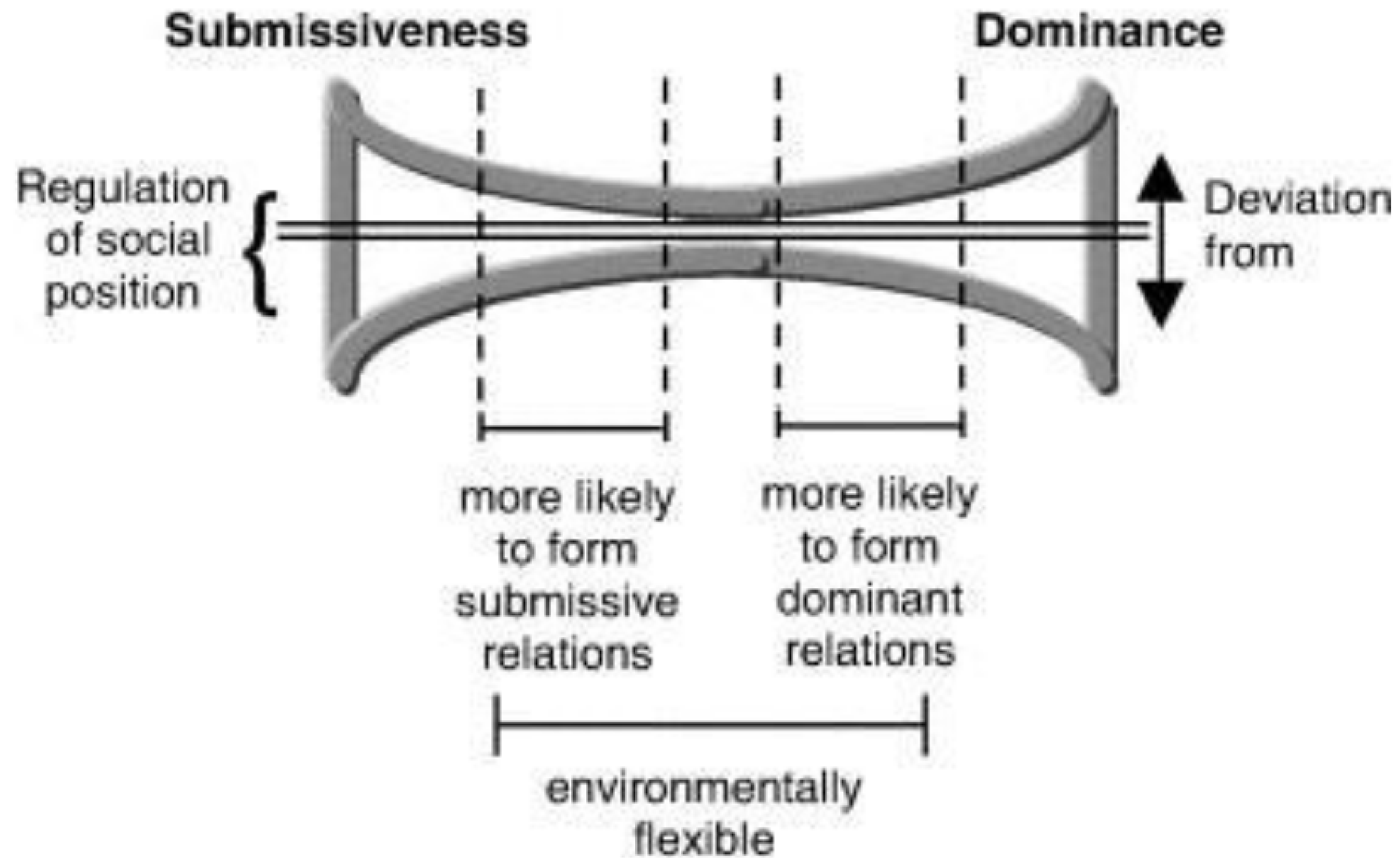


Uległy





Develop Your
Creativity



Uległość a poddanie się

uległość

**uległość - cecha kogoś,
kto podporządkowuje się
innym ludziom i spełnia
bez protestu ich polecenia**

**można zaakceptować
poddanie się drugiemu z
powodu przymusu, ale
niemoże to nie być
dobrowolna akceptacja
czyjejś władzy**

poddanie się

**poddanie się - odnosi się
do zaprzestania opierania
się wrogowi lub
przeciwnikowi i poddania
się ich władzy**

**zazwyczaj polega na
dobrowolnym poddaniu
się czyjejś władzy**

Dziękujemy za uwagę.

Więcej informacji na temat projektu na stronie:

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

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.