



Nome: _____ Idade _____

Data: _____

Objetivos:

Aumentar a competência emocional/ Lidando com a raiva

Técnica pode ser utilizada em sessão individual e/ou em grupo

Como: (sub objetivos):

1. Não deixe a raiva tomar conta

O afastamento, mesmo logo após uma provocação é um instrumento de intervenção poderoso que qualquer pessoa pode usar quando estiver com raiva”, a ideia é não ficar imerso em sua própria raiva e, ao contrário, ter uma visão mais distanciada.

Quando você sentir raiva, tente fingir que você está vendo a cena à distância, que você é um observador, e não um participante da situação estressante.

2. Identificar e manejar os pensamentos e situações que despertam o comportamento agressivo

3. Analisar o tipo de raiva que foi despertada, se é justa ou não, desnecessária ou adaptativa, além de determinar as características que apresenta esta emoção concreta, ou seja, perceber se você tem adotado este comportamento agressivo com uma simples piada.

4. Aceitar e tolerar as emoções negativas que surgem resultantes da tensão, deixá-las ter o seu “espaço”, mas não permitir que sejam elas a definir o seu comportamento.

5. Assumir a responsabilidade por sua raiva. Muitas vezes, a hostilidade e raiva aparecem quando não expressamos os nossos sentimentos. Expresse no papel, quando sentir raiva ou fúria, escreva o que pensa e o que sente, leve para a terapeuta e converse sobre o que foi escrito.

O terapeuta estabelece uma aliança com o paciente de trabalhar essas cinco atitudes e comportamentos para atingir uma maior competência emocional: o autocontrole

Retomar constantemente como está desenvolvendo, de que maneira tem praticado, onde encontra dificuldades.

Estimular, motivar, validar e reforçar positivamente.

Trabalhar por 04 semanas.

