

Емоційна саморегуляція



**урок основ здоров'я
У 9 класі**

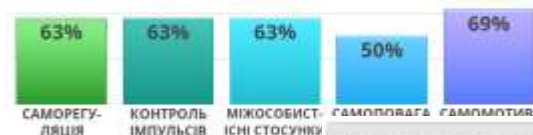
► **Що вам відомо про
емоційний інтелект?**

Емоційний інтелект



Емоційний інтелект

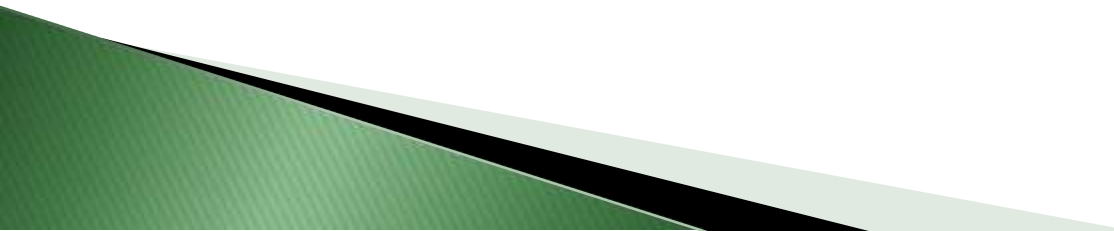
- <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>



Ваші результати показують, що рівень Вашого емоційного інтелекту вищий за середній показник. У порівняльних дослідженнях більшість людей вважають себе менш емоційно розвиненими за Вас. Ваші результати свідчать про те, що Ви досить успішні у сферах, пов'язаних з емоційним інтелектом. Хоча Ви, як правило, почуваєтеся впевнено, коли стикаєтеся з емоційними труднощами, інколи Вам справді важко зрозуміти власні чи чужі емоції. Люди з таким результатом часто знають, що вони володіють такими емоційними навичками, яких не вистачає іншим, і тому пам'ятають, що друзі та родичі часто звертаються до них за підтримкою чи порадою. Ви можете підвищити рівень свого емоційного інтелекту за допомогою спеціальних технік для зменшення негативних емоцій. Крім того, Вам потрібно навчитися справлятися зі стресом та відкривати свої почуття іншим людям.



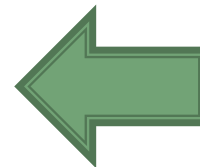
Емоційно-компетентна людина – це:

- ▶ психологічно врівноважена і здатна зберігати спокій у складних обставинах;
 - ▶ добре організована, вміє уникати емоційного вигорання навіть за напруженого робочого графіка;
 - ▶ розуміє почуття інших людей, ефективно працює в команді;
 - ▶ здатна до самомотивації;
 - ▶ може бути лідером, надихати і заохочувати інших.
- 

Природа емоцій



Міміка, голос, хода,
поза, сльози,
тремтіння ...



Лімбічна система
Гіпоталамус
Гіпофіз
Центри автономної нервової системи
Моторні центри кори

Види емоцій

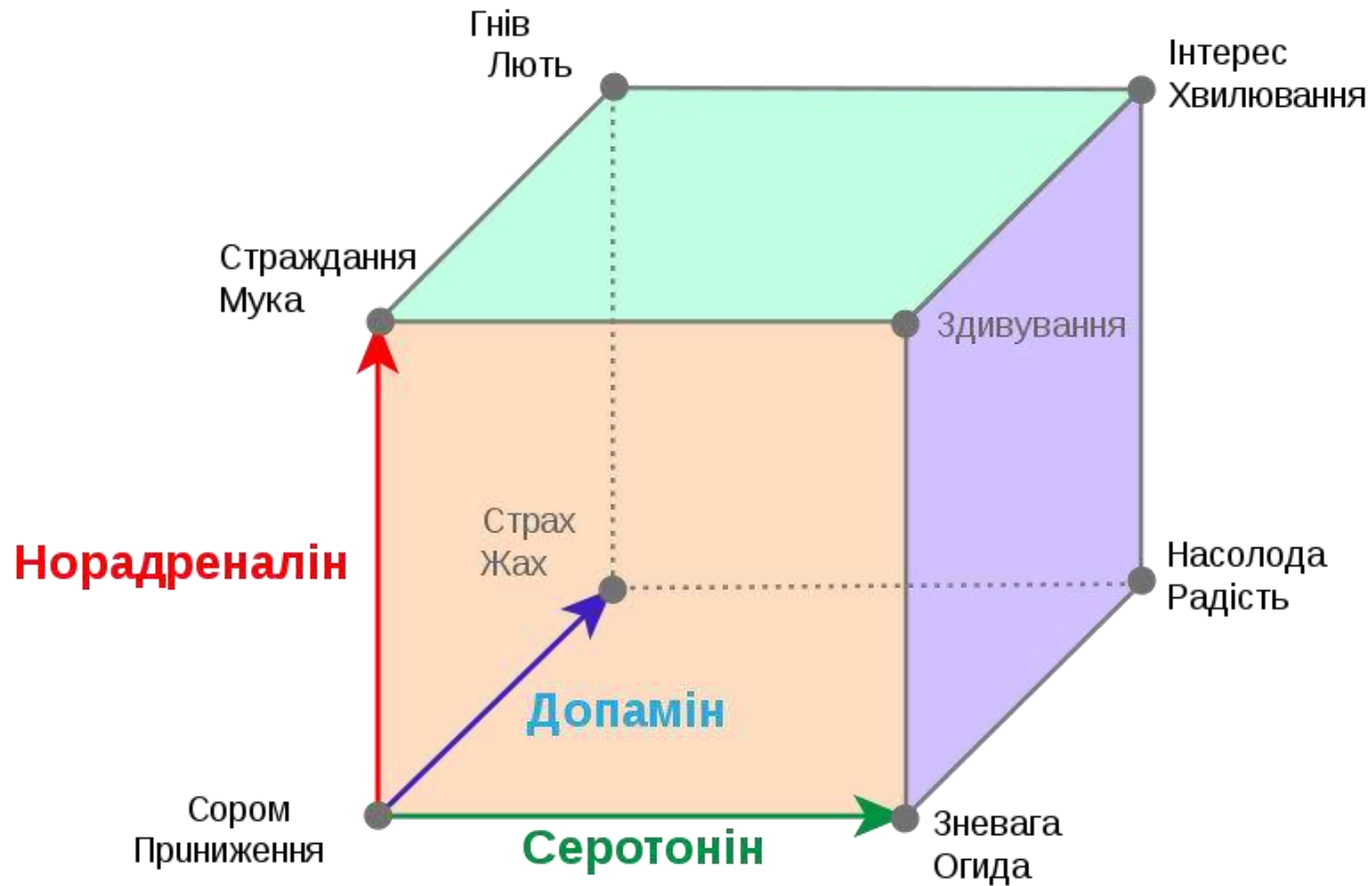


Нейромедіатори та емоції

Базова емоція	Серотонін	Дофамін	Норадреналін
Сором, приниження	Низький	Низький	Низький
Сум, туга	Низький	Низький	Високий
Страх, жах	Низький	Високий	Низький
Гнів, лют	Низький	Високий	Високий
Відраза, презирство	Високий	Низький	Низький
Подив	Високий	Низький	Високий
Радість, насолада	Високий	Високий	Низький
Інтерес, збудження	Високий	Високий	Високий

Модель була запропонована Х'юго Левгеймом у 2012 році

Наприклад, злість, у відповідності до моделі, продукується комбінацією низького рівня серотоніну, високого рівня дофаміну і високого рівня норадреналіну.



Вплив емоцій на здоров'я



12 ЧУДОВИХ СПОСОБІВ ОТРИМАТИ ГОРМОНИ ЩАСТЯ!



з'їсти смачний
банан

провести час
на природі



Зарядися
соковитою зеленню!



Горіхи - омега 3
для мозку!



Посміхайтесь!
І отримуйте
гормони щастя!



Радість, щастя, гарний
настрій - 3 в 1 у
смужці шоколаду



Вівсянка
врятує від
депресій



Перець чилі
піднімає настрій



Вода - більше енергії,
менше стресу!



Зелений смузі -
заряд енергії



Мигдаль -
магній для мозку



Прогулянка
очищає думки!

Здивування



Страх



Сором



Цікавість



Радість



Образа



Презирство



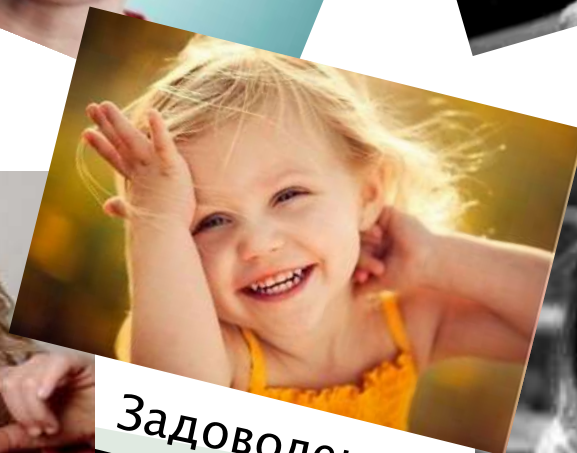
Смукток



Гнів



Задоволення

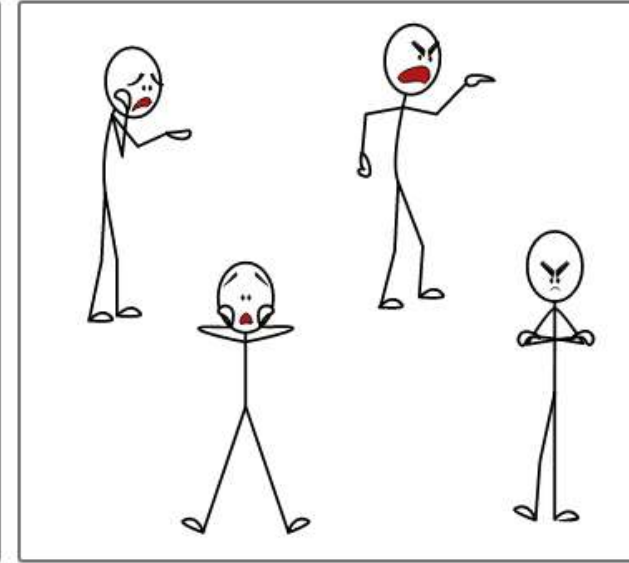
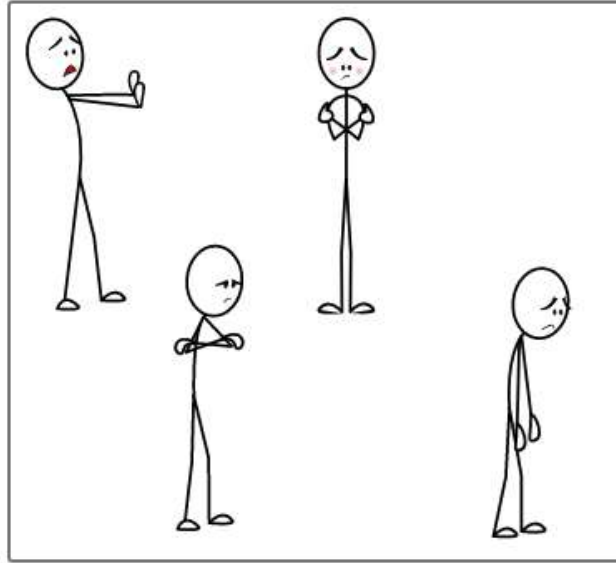
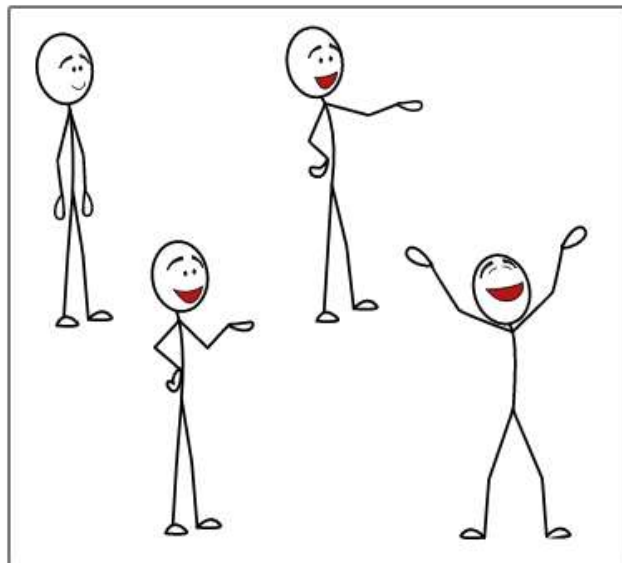


Емоційна саморегуляція

- ▶ Емоційна саморегуляція полягає в системі розумових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування і стабілізацію. Об'єктами емоційної саморегуляції є: емоційні реакції (гнів, дратування, обурення, страх); стан настрою (депресія, апатія, понижений настрій, засмучення). Емоційна саморегуляція – це не придушення негативних образів, а зміна їх на такі, що стимулюють до корисних справ.
- ▶ Розвиваючи вміння регулювати свої емоції, ми працюємо над формуванням таких ознак, як: відсутність емоційної напруженості, страху, вміння регулювати свій емоційний стан, впевненість в собі, вміння приймати правильні рішення у нестандартних ситуаціях.

Емоційна саморегуляція

- Для ефективної саморегуляції важливо розрізняти свої емоції та розуміти їх причину



Які емоції зображено на малюнках?

Уміння керувати емоціями

- Уміння керувати собою в будь-яких ситуаціях допомагає уникати створених нами самими проблем.



Загальна стратегія самоконтролю

Загальна стратегія самоконтролю



Установіть попереджувальну сигналізацію. Уявіть, що у вас в голові є світлофор. Його червоне світло вмикатиметься тоді, коли треба зупинитись і подумати.

Запитайте себе, що насправді відчуваєте. Оцініть силу емоцій.

Не приймайте важливих рішень під впливом сильних емоцій. Відкладіть рішення — завтра вранці буде видніше.

Зменшіть інтенсивність емоцій до безпечного рівня:

1. Заплющіть очі й уявіть місце, річ або людину, які навіюють вам спокій і розслаблення.
2. Повільно вдихайте, подумки малюючи заспокійливе зображення. Повільно видихайте, уявляючи, як видуваєте з себе почуття і думки, що вивели вас із рівноваги.
3. Продовжуючи дихати, повільно підніміть плечі і зробіть ними круговий рух. Плавню нахиляйте голову вліво-вправо і вперед-назад.
4. Виконайте пункти 2–3 щонайменше 10 разів, аж доки відчуєте, що заспокоїлись, а ваші думки прояснилися.



Перш ніж щось сказати чи зробити, подумайте про можливі наслідки.

Спрямуйте негативну енергію в позитивне русло — пробіжіть крос, приберіть у шафі, скопайте грядку.

Обговоріть ситуацію з батьками, другом, іншою людиною, якій довіряєте.

Домашнє завдання

► **Проект «Рефреймінг».**

Головне завдання рефреймінгу — дати людині змогу по-новому поглянути на ситуацію, побачити в ній щось позитивне.

Придумайте 2-3 ситуації які на перший погляд можуть викликати негативні емоції. Спробуйте знайти в них позитивні сторони. Назвіть їх.