

Тема. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю.

Мета: ознайомити учнів з поняттям про емоції та емоційне благополуччя, дати уявлення про вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень;

розвивати силу волі володіння собою, уміння висловлювати свої думки, доводити свою точку зору, керувати своїми емоціями;

виховувати толерантне ставлення до думок, поглядів та переконань інших людей, позитивне мислення, почуття гармонії з оточуючим світом, високі моральні якості.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

-Психологічне налаштування учнів до роботи на уроці.

II. Повторення вивченого матеріалу

* Шляхи і правила евакуації.

III. Актуалізація опорних знань

- Що таке сприйняття, увага, пам'ять, творчі здібності?

- Чому важливо тренувати пам'ять і увагу?

IV. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку

Людина, яка вміє позитивно ставитися до інших, має чисту, прозору душу, подібну, до незамуленої води . Душа не заплямована ні заздрістю, ні гнівом, ні образою, ні сумом. Але ось із людиною трапилось щось неприємне, і вона затаїла в душі гнів. Це, у свою чергу, потягло за собою негативні емоції одна за іншою. Душа помутніла. Їй важко, вона страждає і болить. Добре, коли знайдеться людина, яка підтримає, розвеселить, відволіче від важких думок. Тоді трапляється чудодійне перетворення.

V. Вивчення нового матеріалу

Світ, який оточує людину, впливає на її органи чуття, і, як наслідок, виникають ті або інші відчуття. Відчуття тепла сонячних променів на щоці, відчуття вітру, смаку хліба. Через відчуття людина пізнає не предмет у цілому, а тільки його окрему властивість. Наприклад, колір, смак, запах.

1. Інформаційне повідомлення.

Відчуття – найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення органів чуття та збудження відповідних центрів мозку. Відчуття повідомляють про властивості навколишнього світу і внутрішній стан організму.

З відчуттів формується сприйняття. Сприйняття відображає не окремий бік предмета, а предмет у цілому. Якщо з'їсти апельсин, то органи відчуття одночасно повідомляють про її колір, смак, запах. Мозок людини об'єднує все це разом, і у вас з'являється якесь ставлення до ягоди. Це ставлення називають емоцією. Апельсин викликає позитивні емоції.

Емоції (від фр. emotion — «хвилювання», «збудження») — це психічний, складний стан організму, що призводить до дії симпатичної нервової системи і підвищення життєдіяльності організму. Внаслідок цього підвищується ритм — дихання, пульсу і, залозо-виділеннях тощо — і на ментальному рівні, стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки. Якщо емоція інтенсивна — тоді настає порушення інтелектуальних функцій, можливе роздвоєння особистості, і тенденція щодо дії невірноваженого чи протопатичного характеру

Емоційне здоров'я – стан емоційного, душевного комфорту і ладу, який сприяє розвитку повноцінної особи і збереженню здоров'я.

Емоції прості, виражають ситуативне відношення. Наприклад, можна злякатися тіні на стіні, а потім збагнути, що це лише твоя тінь. Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями. Той, хто побував у ДТП, ще довго переживає неприємні емоції, згадуючи про це.

Які бувають емоції?

За наявністю відтінків задоволення або незадоволення розрізняють:

Позитивні емоції — породжуються узгодженням обставин з нормами, що відповідають світогляду цієї особи (задоволення, радість, захват, замилювання, самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, подяка, спокійна совість, полегшення, безпека, каяття, каяття совісті, й ін.). При позитивних емоції поліпшується кровообіг, піднімається тонус життя. Переживаючи їх, людина відчуває прилив енергії, їй хочеться «гори вернути».

Негативні емоції — породжуються відхиленням обставин від параметрів життєдіяльності конкретної людини як особистості (горе, скорбота, невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, засмучення, тривога, переляк, страх, жах, жаль, розчарування, образа, гнів, презирство, обурення, гордість, ворожість, заздрість, ненависть, злість, ревності, сумнів, розгубленість, зніяковілість, сором, відраза і т. д.). При негативних емоціях порушується ритм роботи серця, погіршується кровообіг, знижується тонус життя. Переживаючи такі емоції, людина може ставати слабкою, безенергійною, знервованою, у неї можуть виникати болі у серці, непритомність, інсульт, розлади функцій мозку.

2. Вправа «Емоція»

А зараз я назву емоції і частину тіла людини, за допомогою яких треба ці емоції виразити:
«Гордість. Спина», «Страх. Ноги»

3. Вправа «Сад моєї душі»

Мета: зняти емоційне напруження, навчитися способів ауторелаксації.

Перед вами з'являються гарні різьблені ворота. Ви протягуєте руку і відчиняєте їх.

За ними видно прекрасний сад. Ви йдете по доріжці і милуєтеся яскравими кольорами, шовковистою травою. Вас наповнює відчуття легкості і свободи. Ви гуляєте по доріжках, і ось попереду помічаєте незвичайне сяйво. Що ближче ви підходите, то ясніше виявляються контури прекрасної квітки. Вас тягне до неї. Підійдіть і вдивіться в неї. Вона неповторна і єдина, вона прекрасна. Скажіть їй те, що ви відчуваєте.

А зараз попрощайтеся з квіткою і повертайтеся до воріт. Озирніться. Цей сад – сад вашої душі, і ви в будь-якій ситуації можете одержати підтримку, пригадавши це місце.

Візьміть папір, олівці і фломастери. Намалюйте квітку, яку ви бачили. Емоції людини дуже різноманітні. Чим вищий духовний, культурний розвиток людини, тим різноманітнішою є палітра емоцій і емоційних станів людини.

4. Класи емоційних станів

1. Настрій — найпоширеніший емоційний стан, що характеризується слабкою інтенсивністю, тривалістю, іноді невизначеністю та неясністю переживань.

Виділяють чотири основні причини та обставини, що змінюють настрій:

*фізіологічні процеси (хвороба, втома погіршують настрій; здоров'я, повноцінний сон піднімають настрій);

*довкілля (бруд, шум, важке повітря, неприємний колір погіршують настрій; чистота, тиша, свіже повітря, затишок піднімають настрій);

* взаємовідносини між людьми (образа, грубість погіршують настрій; привітність, довіра, такт піднімають настрій);

*мислені процеси (образи, в яких відображаються негативні емоції погіршують настрій; образи, в яких відображаються позитивні емоції піднімають настрій).

2. Пристрасть — виразне, визначене, сильне, глибоке, тривале, усвідомлене емоційне переживання. Воно активізує діяльність людини, підпорядковує собі всі її думки та вчинки, мобілізує на подолання перешкод, на досягнення поставленої мети. Пристрасть до улюбленої справи (наприклад, до спорту, до музики) дозволяє досягти значних успіхів, пристрасть до боротьби (у широкому значенні цього слова) породжує мужність. Однак пристрасть може не лише формувати особистість, але й зруйнувати її (наприклад, пристрасть до азартних ігор, алкоголю, наркотиків).

3. Афект — емоційне переживання, що характеризується різко вираженою інтенсивністю та відносною короткочасністю. Це вже не радість, а захоплення; не горе, а відчай; не страх, а жах; не гнів, а лють.

4. Емоційне благополуччя – це психічний стан максимального емоційного комфорту дитини в природному та соціальному середовищі. Для забезпечення емоційного благополуччя необхідно подбати про:

- розвиток базового почуття безпеки (відчуття спокою та захищеності, зведення до мінімуму негативних емоційних переживань);
- формування почуття приналежності (почуття того, що тебе розуміють і приймають, одночасне відчуття винятковості та спорідненості, схвалення та повага інших);
- створення атмосфери емоційно-забарвленого спілкування як різновиду соціального спілкування, ґрунтованого на почуттях та емоціях його учасників.

Рівень психічного здоров'я варіює в дуже широкому діапазоні: від серйозних порушень психіки до високого емоційного благополуччя. Особистість більшості з нас має сильні і слабкі сторони, а ступінь емоційного благополуччя змінюється з кожним днем.

Ознаки емоційного благополуччя:

- позитивна самооцінка і повага до себе;
- психосоціальний розвиток, що відповідає віку;
- ефективні способи задоволення потреб;
- вміння переживати невдачі;
- вміння пристосовуватися;
- розумна ступінь незалежності;
- почуття «хазяїна» життя;
- вміння ефективно боротися зі стресом;
- турбота про інших;
- стосунки з іншими людьми;
- здатність любити;
- здатність працювати;
- здоров'язбережувальна компетентність.

Емоції та вміння приймати рішення

Для прийняття найважливіших рішень недостатньо лише логічного аналізу. Аналізуючи кожне можливе рішення, слід вважати на почуття, які це рішення може викликати у вас та інших людей, яких це стосується. Уявіть, як розвиватимуться події і що ви відчуватимете. Якщо ці почуття неприємні, треба спробувати інший варіант. Але уявляти власні почуття недостатньо. Поставте себе на місце тих, на кого вплине ваше рішення. Вміння співпереживати допоможе уникати слів і вчинків, що ображають людей, віддаляють їх від вас. Емоції (гнів, тривога, нудьга, вина, ворожість, інтерес, радість...) становлять головну частину того, що ми маємо на увазі, говорячи про ество людини. Наприклад, якщо людина не здатна відчувати жалість або сором, чи буде вона прагнути не завдавати шкоди іншим людям? Якщо хтось не відчуває страху, що змусить його уникати небезпеки?

5. Вправа «Кулька»

Мета: познайомити учнів з одним зі способів подолання негативного настрою.

Настрій людини залежить від того, як розвиваються події в її житті. Настрій залежить і від того, як людина ставиться до подій і явищ, що відбуваються навколо. Настрій значною мірою залежить і від здоров'я людини, зокрема від стану нервової системи.

Пропоную ще один метод подолання поганого настрою. Надуваючи повітряну кульку, уявіть, що всі неприємності, які з вами траплялися, ви поміщаєте в неї. А тепер нам потрібно позбутися негативу, проколовши кульку. Так можна покращити настрій.

6. Оздоровлювальна вправа «Уявне малювання»

Руки розслабте, відведіть у сторони. Уявіть, що з плеча однієї руки росте пензель. Подивіться на плече і намалюйте ним усе, що бачите. Робіть плавні подовжені мазки, керуючи плечем.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

* Вправа «Демонстрація»

- продемонструвати невербальними засобами негативні емоції;
- продемонструвати невербальними засобами позитивні емоції;
- продемонструвати невербальними засобами ознаки емоційного благополуччя.

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

Благополуччя людини залежить від емоції та емоційного благополуччя, що є дуже важливо. Вони допомагають сприймати та оцінювати інформацію з навколишнього світу і краще пристосуватися до нього. Однак сильний страх, тривога і гнів шкодять здоров'ю, а позитивні емоції збільшують резерви загального благополуччя. Уміння долати негативні емоції допомагає прийняти виважені рішення, запобігати розпалюванню конфліктів і стресам. Навчіться довіряти навколишньому світу і бачити в ньому прекрасне.

Рефлексія «Незакінчене речення»

Продовжте фразу: «Вміння керувати своїми емоціями допоможуть мені..»

VI . ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

* Повторити. Самодопомога і невідкладна допомога.

* Опрацювати матеріал підручника (ст. 166-172).

* Виконати тестові завдання.

Сфотографуйте письмову роботу та надішліть мені на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу klimenkoalla2000@gmail.com

Запитання 1



Емоційне благополуччя людини — це

А відчуття захищеності

Б впевненість у собі

В піднесений настрій

Г гарне самопочуття

Запитання 2



Емоційне благополуччя сприяє

А нормальному розвитку особистості

Б матеріальній стабільності

В формуванню доброзичливого ставлення до інших людей

Запитання 3



Емоційна культура людини проявляється

А в емоційній чуйності людини

Б у відчутті відповідальності за свої переживання

В у здатності розуміти й поважати почуття інших людей

Запитання 4



Емоція - це

А психічний стан

Б чуттєве переживання

Запитання 5



До позитивних емоцій належать

А задоволення

Б сум

В радість

Г інтерес

Запитання 6



До негативних емоцій належать

А невдоволення

Б журба

В страх

Г смуток

Д симпатія

Запитання 7



Емоційні стани можуть впливати

А на роботу органів і систем організму

Б на наше здоров'я.

Запитання 8



Культурна людина вміє

А володіти своїми емоціями і почуттями

Б радіти хорошим емоціям

В протидіяти негативним емоціям

Запитання 9



Щоб залишатися здоровою,

А людина повинна бути сильнішою за свої емоції

Б мати на увазі, що свої емоції пригнічувати не можна.

В емоцію треба правильно пережити.

Запитання 10



Пам'ятайте, що людину можна вважати емоційно благополучною, якщо

А якщо вона, переживаючи сильні емоції, уміє справлятися з ними

Б якщо вона, переживаючи сильні емоції, уміє знаходити прийнятні способи їх вираження

В якщо вона, переживаючи сильні емоції, уміє голосно кричати

Г якщо вона, переживаючи сильні емоції, уміє стримувати їх

Запитання 11

Факторами, що порушують психологічну рівновагу, можна вважати

А розлучення батьків

Б хвороби

В морозиво, яке розтануло

Г смерть близької людини

Запитання 12



Ознаки психологічної рівноваги

А людина вміє керувати своїми емоціями й відповідно виражати їх

Б сформовані смаки

В людина інтелектуально розвинена і її інтелектуальні здібності відповідають віку

Г сформовані моральні принципи