

21/22.12.23

Клас: 9-А,Б

Основи здоров'я

Вч.: Харенко Ю.А.

«Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості»





- Метою є: формування в учнів:
- • уявлення про емоції і як умову, що сприяє зміцненню і збереженню власного здоров'я й здоров'я інших людей; уявлення про види емоцій, причини їх виникнення;
- • вміння аналізувати власний емоційний стан та емоційний стан інших з метою надання само- і взаємодопомоги;
- • вміння розуміти, контролювати власні емоції, сприймати й розуміти емоції інших; розпізнавати емоції людей.

Емоції людини



**Надмірна
емоційність
властива
підлітковому
віку**





Емоції

Емоції – (від лат. Emotion – хвилювання, збудження) це процес переживання ситуації, відношення до оточуючих об'єктів.

Емоції - це своєрідне особистісне ставлення людини до навколишньої дійсності і до самого себе.

Емоція – це короткочасне переживання людини, психічний стан, що виражає ставлення людини до себе, оточуючих і того, що відбувається навколо.



ВИДИ ЕМОЦІЙ

Позитивні

Задоволення, радість,
упевненість,
симпатія, любов.

Нейтральні

Здивування й
байдужість

**Види
емоцій**

Амбівалентні

Неузгоджені,
суперечливі емоції

Негативні

Сором, горе, тривога,
страх, відчай, гнів

Позитивні емоції

- Радість
- Задоволення
- Натхнення
- Співпереживання
- Співчуття
- Любов



Негативні емоції

- Роздратування
- Розпач
- Гнів
- Страх
- Тривога
- Образа





Нейтральні емоції

- Здивування



- Байдужість

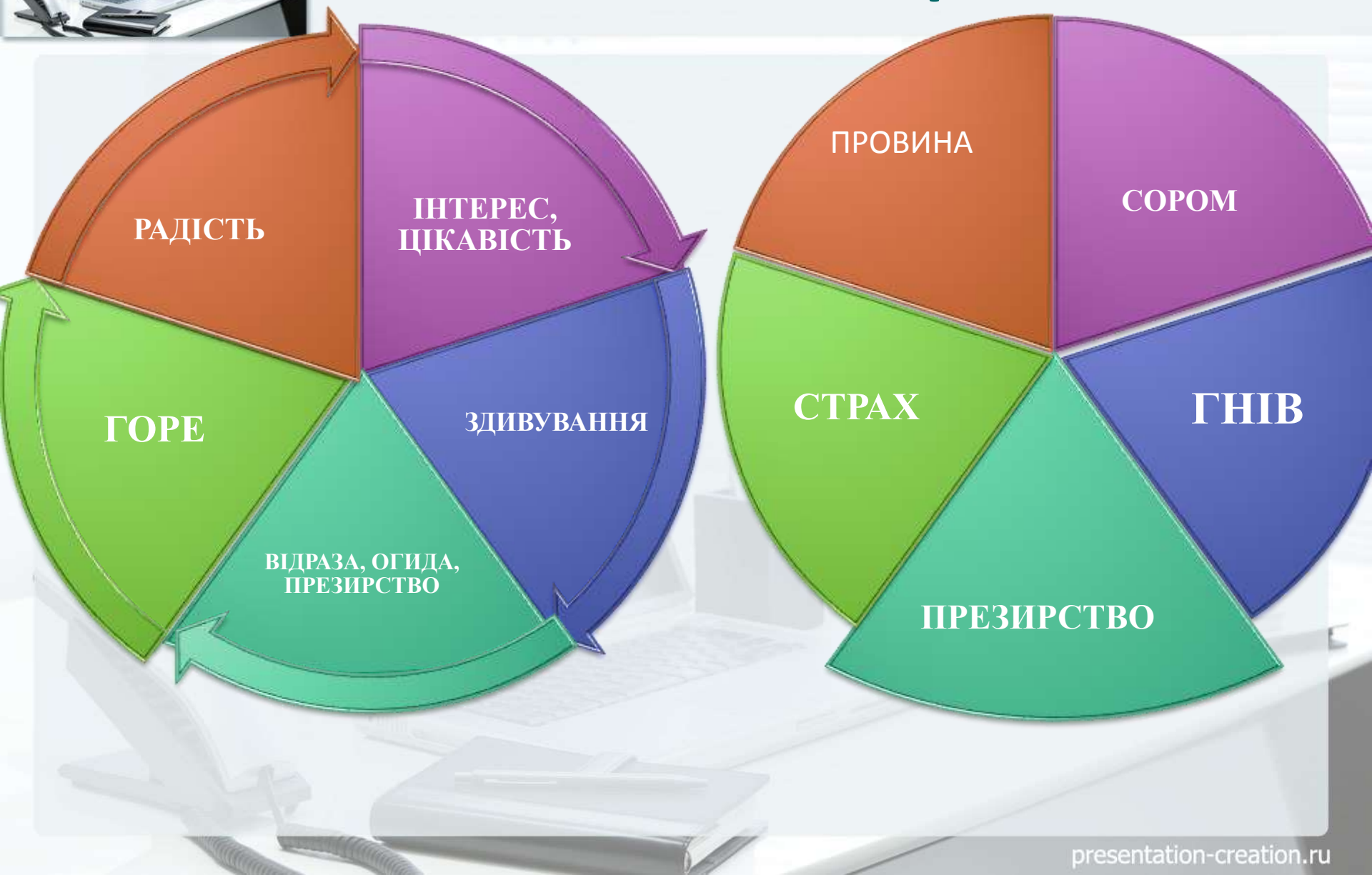




Амбівалентні емоції

- Амбівалентність (від лат. *ambo* — обидва і лат. *valere* — володіти, діяти) — психічний стан роздвоєності; співіснування протилежних відносин або почуттів (наприклад, таких, як любов і ненависть) до людини, об'єкта чи ідеї; невизначеність або нерішучість, яким напрямком слідувати чи як вчинити.
- Якщо описати амбівалентні почуття словами, це може звучати приблизно так: «У певному сенсі я не хочу того, що хочу. Я одночасно і схвалюю те, що відбувається, і не схвалюю».

БАЗОВІ ЕМОЦІЇ



КОМПЛЕКСНІ ЕМОЦІЇ

- СПІВЧУТТЯ = ПЕЧАЛЬ+ЛЮБОВ
- РЕВНОЩІ = ЛЮБОВ+НЕНАВИСТЬ+ЗАЗДРИСТЬ
- ПРИГНІЧЕНОСТЬ= СОРОМ +СУМ
- НЕНАВИСТЬ = ОГИДА + ГНІВ





Позитивні емоції:

- ✓ *сприяють внутрішній психологічній гармонії;*
 - ✓ *знижують ризик серцево-судинних захворювань.*
 - ✓ *сприяють довголіттю;*
-●



Негативні емоції:

- ✓ шкідливі для людини;*
 - ✓ підвищують ризик серцево-судинних захворювань;*
 - ✓ ускладнюють стосунки з іншими людьми;*
-



Гра «Складіть прислів'я»

Від теплого слова і	а лихим і в двері не ввійдеш
Добрим словом мур проб'єш,	що весняний вітер
Гостре словечко	і обличчя квітне
По –доброму сміятися -	дорожчі за багатство
Добрі слова	коле сердечко
Серце радіє	лід розмерзається
Ласкеве слово,	корисно для здоров'я



- Від теплого слова і лід розмерзається
- Добрим словом мур проб'єш, а лихим і в двері не ввійдеш
- Гостре словечко коле сердечко
- По-доброму сміятися – корисно для здоров'я
- Добрі слова дорожчі за багатство
- Серце радіє і обличчя квітне
- Ласкаве слово, що весняний вітер



Емоційна зрілість-це вміння керувати своїми емоціями та виявляти їх у тій формі, що прийнятна в суспільстві.





**Як ми можемо управляти
емоційними реакціями?
Як можемо змінити емоцію?
На що ми маємо/не маємо вплив?**



Способи впливу на емоції

1. Змінити об'єкт концентрації, тобто **переключити увагу на іншу ситуацію, подію, факт.**
2. **Переосмислити переконання, цінності, настанови.** Вони діють як фільтри того, що помічаємо, допускаємо у свідомість; впливають на те, яке пояснення даємо фактам і подіям.
3. **Перетворити ірраціональні думки, які викликають негативні емоції, на раціональні.**
4. **Психофізіологічна саморегуляція.** Відомо, що дихання, вираз обличчя, положення тіла, тон і темп голосу впливають на емоційний стан. Методи психофізіологічної саморегуляції допомагають відновити рівновагу, заспокоїтися, звільнитися від неприємних думок і небажаних емоцій.
5. **Усвідомити емоцію і зробити доцільний вибір емоційної реакції.**

Методи самоконтролю

- ✓ Антистресове дихання
- ✓ Аутогенне тренування
- ✓ Візуалізація ресурсного стану
- ✓ Йога
- ✓ Кінезіологічний комплекс
- ✓ Медитація
- ✓ Релаксація



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

