



Дата: 19.12.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 9-А

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1. Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості.
2. Саморегуляція. Методи самоконтролю.





Мета: поглиблювати та систематизувати знання учнів про емоційне благополуччя, його значення для здоров'я і професійного успіху; дати уявлення про природу та види емоцій, їхню роль у житті людини; ознайомити з поняттям емоційної зрілості, саморегуляції, методами самоконтролю; вчити застосовувати прийоми самоконтролю; розвивати навички саморегуляції та самоконтролю; виховувати свідому потребу у власному самовдосконаленні.



1. Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості.

“ Ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не виражають так
яскраво нас самих і наше ставлення до світу, як наші
почування...”

”

К. Д. Ушинський

Емоція — це особливий стан, що виявляється в переживанні тих чи інших подій, але в тому разі, якщо ці події є для нас важливими, значущими. Емоції можуть бути викликані не тільки реальними подіями, але й уявними.

Слово «емоція» походить від латинського *emoveo* — «хвилювати, збуджувати».



Функції емоцій:

- **Регулювальна функція** полягає в тому, що емоції беруть участь у мотивації поведінки людини, можуть спрямовувати й регулювати її.
- **Комунікативна функція** - завдяки емоціям ми краще розуміємо одне одного.
- **Захисна функція** полягає в тому, що емоція є швидкою реакцією, яка може захистити людину в небезпечній ситуації.





Емоції — це особистісний стан людини, вони пов'язані з фізіологічними особливостями, певним життєвим досвідом, культурним рівнем та іншими характеристиками кожної людини.

Емоції суб'єктивні. Одна й та сама ситуація може викликати в різних людей різні, іноді протилежні, емоції.



Емоційна зрілість — це вміння керувати своїми емоціями та виявляти їх у тій формі, що прийнятна в суспільстві. Вона має велике значення для збереження здоров'я й досягнення професійного успіху. Набуваючи життєвого досвіду, ми поступово стаємо емоційно врівноваженими, емоційно зрілими.

Ознаки емоційно зрілої особистості:

1. Відкритість і готовність до змін.
2. Самоусвідомлення.
3. Емпатія.
4. Відкидання перфекціонізму.
5. Врівноваженість, цікавість і здатність радіти.
6. Вдячність.



2. Саморегуляція. Методи самоконтролю.

Емоційно зріла людина може здійснювати саморегуляцію.

Саморегуляція — це здатність керувати своєю поведінкою на основі знань про свої психологічні особливості. Рушійною силою саморегуляції є воля.

Воля — це здатність приймати усвідомлені рішення й спрямовувати свої думки й дії відповідно до цих рішень. Сильна воля передбачає не тільки вміння чогось захотіти й досягнути, але й уміння змусити себе відмовитися від того, що може зашкодити.



До методів саморегуляції належать:

- **Самопідбадьорення** полягає в тому, що ви звертаєтеся до самого себе з метою зміцнення віри в себе. Ви говорите собі: «У мене все вийде, я можу це зробити».
- **Самонаказ** — це веління самому собі: «Зберися, сконцентруй сили, перемагай!».
- **Самонавіювання** необхідне в разі потреби подолати свій страх перед труднощами, невпевненість у власних силах, нерішучість.
- **Самопримус** допомагає боротися з внутрішньою неорганізованістю, з лінощами, небажанням учитися й працювати.
- **Самоаналіз** полягає в умінні аналізувати свої вчинки, належно їх оцінювати. Він дає змогу виявляти позитивні й негативні моменти власних дій, щоб уникати помилок у майбутньому.
- **Самоконтроль** вчасно підкаже: «Стоп, ти робиш не те, ще раз подумай, потім знову дій!». Він дає можливість усвідомити й оцінити власні дії, емоції, думки.

До методів самоконтролю належать: **самоспостереження** й **самоаналіз**.



ви здійснюєте
самоспостереже
ння, самоаналіз
і самоперевірку
дій за власною
ініціативою,
прагнете все
зрозуміти
самостійно, без
допомоги ззовні,
тому рідко
помиляєтеся.

ви можете
помилятися, але
усвідомлюєте це
й виправляєте
помилки, бо
вмієте
здійснювати
самоспостереже
ння, перевіряти й
контролювати
себе.

створює ілюзію
власної правоти,
робить людину
некритичною до
зауважень,
самовпевненою.
Людина часто
помиляється,
але не
усвідомлює це й
не може
виправляти свої
помилки,.





Домашнє завдання:

1. Опрацювати § 16, с.64-66.
2. Давати відповіді на запитання с. 66 (1-6) усно.
3. Скласти власний рецепт підтримання психологічної рівноваги або «рецепт гарного настрою». *

