

§ 17. Тема: Культура емоцій.



Основні поняття і терміни:

- **емоції**
- **керування емоціями**
- **емоційний інтелект**
- **«я-повідомлення»**



У цьому параграфі ви:

1. пригадаєте, що таке емоції;
2. дізнаєтеся, що таке емоційний інтелект;
3. потренуєтеся висловлювати свої почуття.



Емоції – це переживання, в яких виявляється ставлення людей до навколишнього світу й до самих себе.

Позитивні (радість, любов, захват, задоволення)

Негативні (гнів, страх, жах, огида)



ПРО ЩО ПОВІДОМЛЯЮТЬ ЕМОЦІЇ

Щодня у нашому житті відбувається чимало подій, які не залишають нас байдужими та викликають різні емоції. Щось небезпечно зазвичай породжує **неприємні переживання - страх, гнів, образу, а щось добре - задоволення, вдячність, цікавість.**



На перший погляд здається, що неприємні емоції — це вади, і їх треба долати. Та хіба не відчуття страху попереджає нас про небезпеку, втримує від необачних вчинків або змушує швидко діяти? **Емоції** - це неначе пристрій, який **повідомляє**: «Все гаразд, тобі нічого не загрожує» або «Обережно! Це небезпечно!»



Розгляньте малюнок і назвіть, які **емоції приємні**,
а які -**неприємні**.

Мал. 50. Колесо емоцій



Об'єднайтеся у пари.

По черзі кидайте гральний кубик і розкажіть одне одному про ситуації, коли ви відчували такі емоції.



РОЗВИВАЄМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Емоційний інтелект - це вміння розпізнавати свої емоції та керувати ними.



Мал. 51. **Складові емоційного інтелекту**

Розпізнавання емоцій

Здатність розуміти,
що ви відчуваєте і
чому

Керування емоціями

Здатність правильно
виявляти емоції та
керувати стресами

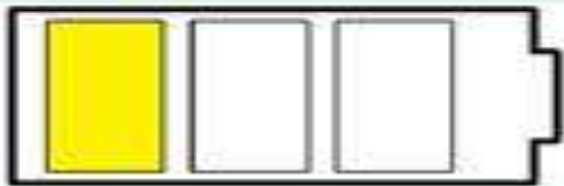
Співчуття

Здатність розуміти,
що відчувають інші
люди, та враховувати
це під час спілкування



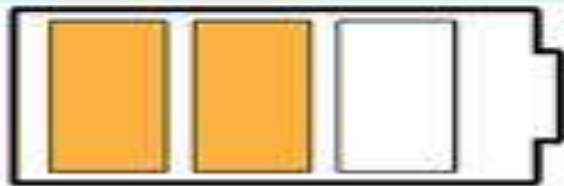
Об'єднайтеся у пари.

Розгляньте мал. 52 і обговоріть, який рівень емоційного самоконтролю ви маєте.



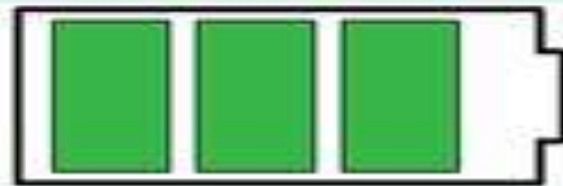
Низький рівень

Емоції часто переповнюють вас, і ви нічого не можете з ними вдіяти. Іноді навіть не можете пояснити, що відчуваєте



Середній рівень

Ви розумієте, що відчуваєте, але іноді опиняєтеся в потоці емоцій і вам важко впоратися з ними



Високий рівень

Ви розпізнаєте і приймаєте свої емоції, умієте коректно висловлювати та відпускати негативні почуття



Завантажте за QR-кодом картки, роздрукуйте і виріжте їх.
Пограйте у гру, щоб потренуватися розпізнавати та
прогнозувати свої емоції в різних ситуаціях. Почніть вести
«Щоденник емоцій» ви навчитеся стежити за своїм емоційним
станом та з'ясуєте, які події у вас викликають сильні емоції.



Невербальний вияв емоцій

Людина може **виявляти та розуміти почуття без слів**. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки. Ми дізнаємося про це навіть з радісного голосу в телефоні. Щоб навчитися розуміти й висловлювати почуття без слів, **пограйте в гру «Передай маску»**. (мал. 53)



Стати в коло. Хто починає гру, повертається до найближчого **сусіда праворуч** і зображує на обличчі якесь почуття (радість, сум, задоволення, гнів, подив). Його сусід спершу **переймає «маску»**, відтворює її, а відтак, повернувшись до наступного гравця, змінює вираз обличчя і передає йому **свою «маску»**.



Обговоріть, які емоції ви зображали?

Назвіть їхні ознаки (міміка, жести, положення тіла, сила голосу, інтонація).



страх



веселість



злість



роздратованість



приголомшливість



здивування



трепет

Види емоцій



Керування емоціями

Непристойно було на людях виявляти свій страх, гнів, сум радість. Тепер лікарі з'ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відверто висловлювати свої почуття.



Передусім слід **навчитися висловлювати емоції**, доки вони ще не набрали руйнівної сили. Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою **«Я-повідомлення»**. Це речення, яке містить слова «я», «мені», «мене» і повідомляє про нашу **проблему і наші почуття**.



Наприклад, вас дратує, коли хтось без дозволу бере вашу лінійку. В такому випадку скажіть: «Мені не подобається, коли без дозволу беруть мої речі». Повідомлення про свої емоції в такий спосіб викликає розуміння і бажання допомогти.



Схема «Я-повідомлення»

— Я засмучуюся / Я відчуваю ...

— Я тебе зрозумів/зрозуміла. Що я можу зробити, щоб ти почувався/почувалася краще (не засмучувався/не засмучувалася)?

— Будь ласка, давай ...



**Перейдіть за QR-кодом. Об'єднайтеся у пари,
перетворіть наведені висловлювання на
«Я-повідомлення» за зразком (мал. 55).**



Розіграйте діалоги у парах.

**Мал. 55. Як змінити «Ти-повідомлення»
на «Я-повідомлення»**

«Ти-повідомлення»

Ти завжди
перебиваєш мене.

«Я-повідомлення»

— Мені дуже неприємно, коли мене
перебивають.

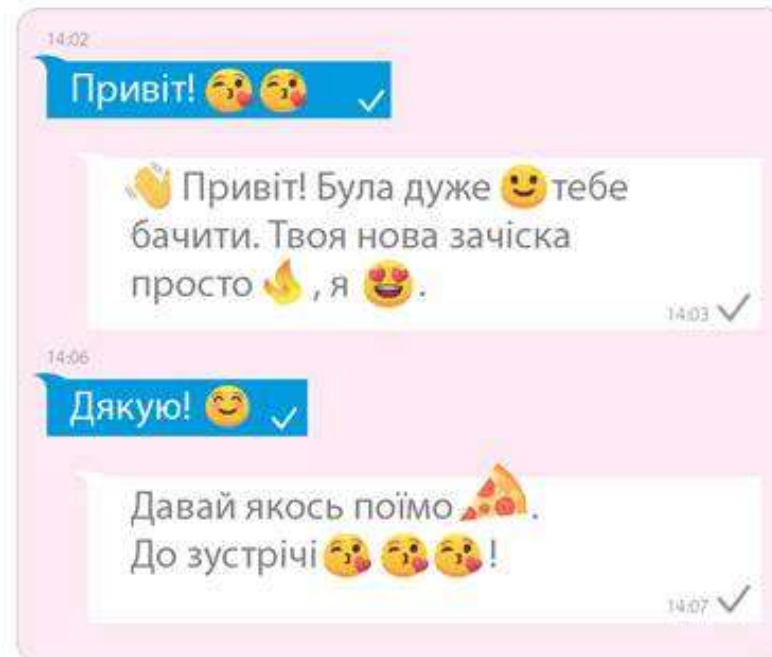
— Я тебе зрозумів/зрозуміла. Що я
можу зробити, щоб ти почувався/
почувалася краще?

— Будь ласка, давай будемо говорити
по черзі та слухати одне одного.

Емоції під час спілкування у соціальних мережах

У віртуальному спілкуванні для висловлення емоцій використовують **емотикони (смайлики)**. Але ними не варто зловживати, як і писати все повідомлення великими літерами, бо мовою соціальних мереж це означає крик. Не варто робити нічого з того, чого ви не хотіли б отримати на свою адресу. Не можна ображати інших у коментарях, поширювати плітки, розміщувати чужі фото без дозволу. Домлення з емотиконами

Скорегуйте повідомлення Ангеліни, щоб зменшити кількість смайликів.



Мал. 56. ЕПовідомлення з емотиконами


**Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео.
Обговоріть, як можна бути джерелом
позитивних емоцій в інтернеті.**





Мозаїка завдань до теми


- 1. Визначте, які твердження істинні, а які - хибні.**
 - а. Негативні емоції — шкідливі.**
 - б. Емоційний інтелект можна розвинути.**
 - в. Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою «Я-повідомлення».**

2. Прочитайте речення і замініть ЕМОТИКОНИ СЛОВАМИ.

Оленка загубила улюблену ручку, тому вона  .

Ігоря штовхнули, тому він  .

Каті подарували песика. Вона дуже  .

Андрій отримав відмінну оцінку з математики й дуже  .

3. Розкажіть, які емоції, на вашу думку, виникають у людей у наведених нижче ситуаціях.

а. Учителька не викликала Іру відповідати, тому вона викрикнула відповідь. Що відчуває Іра?

б. Що відчувають інші?

в. Ігор отримав зошит із результатами контрольної роботи. Він розгорнув його і почав усміхатися. Що відчуває Ігор?

4. Напишіть есе про один із найприємніших епізодів вашого життя.



5. Розкажіть, що вас найбільше здивувало на цьому уроці.



6. Оцініть свої досягнення.

1. Я можу розповісти, що таке емоційний інтелект.



2. Я вмію висловлювати свої емоції за допомогою «Я-повідомлень».



3. Я знаю, як виражати свої емоції під час віртуального спілкування.



Домашнє завдання

Переглянути відео урок за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=OEEfeW10Jvc>

1. Опрацювати. § 17 ст. 130–137

2. Виписати нові поняття.

3. Виконати. Мозаїка завдань до теми.

4. Виконати тести за посиланням:

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=7838237>