

Дата: 21.02.2025р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 7-Б

Психологічна рівновага і здоров'я





Мета. Ознайомити з поняттям психологічної рівноваги, вчитися виділяти ознаки психологічної рівноваги, сприяти розвитку урівноваженої форми поведінки, виховувати доброзичливі манери у спілкуванні, толерантність, терпимість.

Що таке психологічна рівновага

Ти вже знаєш, що всі наші почуття є важливими. Та це не означає, що нам однаково, які з них ми переживаємо. Кожному хочеться якнайдовше перебувати у хорошому настрої. Почуватися задоволеним і щасливим краще, ніж пригніченим і нещасним.

Душевного комфорту можна досягти лише в гармонії емоційної, інтелектуальної і духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою або психологічним благополуччям.

Психологічна рівновага — показник психічного здоров'я людини. Від неї залежать якість твого життя, успіхи в навчанні, стосунки з батьками та друзями і, звісно, твоє фізичне здоров'я.



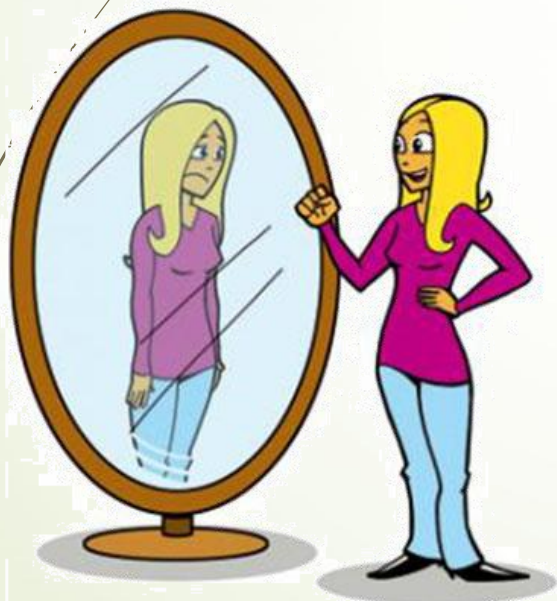
Ознаки психологічної рівноваги

- Позитивне ставлення до себе
- Доброзичливе ставлення до інших людей
- Упевненість у власних силах
- Уміння розуміти та задовольняти власні потреби
- Переживати невдачі
- Керувати стресами



Твоя самооцінка

Твоє ставлення до самого себе називають *самооцінкою*. Самооцінка формується під впливом твого досвіду (успіхів і невдач) і залежить від того, як тебе оцінюють інші люди.



Розрізняють самооцінку

Завищена

- Людина вважає себе кращою за інших, перебільшує свої досягнення, успіхи

Занижена

- Людина вважає себе гіршою за інших, недооцінює себе

Адекватна

- Людина реалістично оцінює свої здібності й досягнення, вважає себе ні гіршою, але й ні кращою за інших



Як ставитися до критики

Критика з боку інших людей — поширена причина порушення психологічної рівноваги і заниженої самооцінки.

Критика буває *справедливою* і *несправедливою*, висловленою у тактовній чи у принизливій формі.



Навіть справедливе зауваження може вщент зруйнувати самоповагу. Дехто так переживає свої невдачі, що опускає руки, не може ні про що думати, нічого робити. Найчастіше це трапляється з тими, хто в усьому прагне досконалості, ставиться до себе надто вимогливо, не визнає за собою (і за іншими) права на помилку. Якщо це твоя ситуація, згадай, що ти лише людина, що кожен — недосконалий.

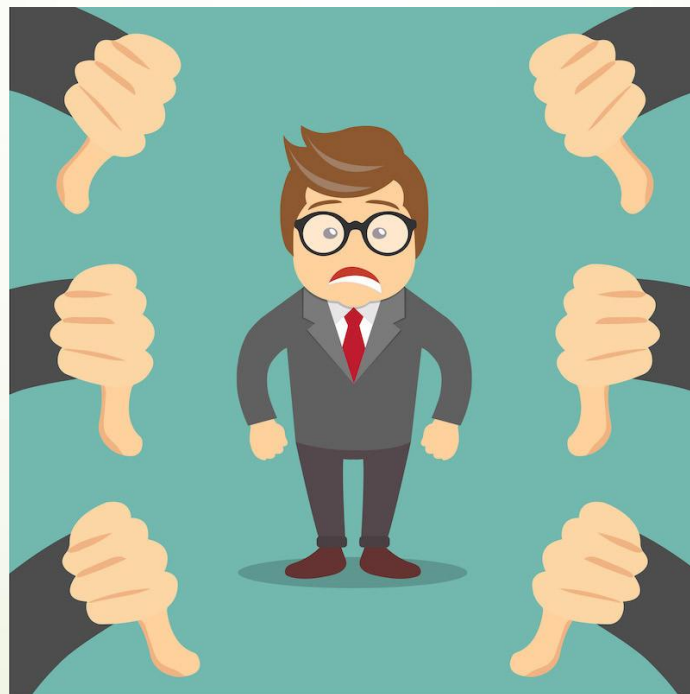
Несправедлива критика, зневажливі репліки з приводу твоїх особистих якостей, результатів праці чи інших важливих для тебе речей здатні суттєво вплинути на самооцінку. Та чи варто так гостро реагувати? Адже найбільше критикують ті, хто сам відчуває свою неповноцінність і намагається самоствердитися, принижуючи інших.

Інша річ, коли тебе несправедливо чи в образливій формі критикують близькі тобі люди. Що ж робити? Поясни, що їхні слова ранять тебе. Попроси їх поставити себе на твоє місце. Навіть якщо тобі не вдасться переконати їх, то хоча б спробуєш це зробити.



Критика не повинна тебе
принижувати як особистість, образати.
Критикувати можна конкретні дії.

Не дозволяй щоб критика переходила у
приниження чи булінг





Підсумки

Якщо людина поважає себе і добре ставиться до інших, упевнена у власних силах і не боїться труднощів, розуміє і задовольняє свої потреби у такий спосіб, щоб нікому не зашкодити, вміє переживати невдачі й робити висновки з помилок, вона почувається психологічно благополучною.

Здорова самооцінка — основа психологічного благополуччя.

Для розбудови здорової самооцінки треба усвідомити свою унікальність, розвивати здібності й адекватно ставитися до критики.

Домашнє завдання



1. Опрацюйте параграф стосовно теми уроку.
2. Перевірте ваші знання з теми за допомогою тестів перейшовши за посиланням <https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=8385571> .