

§18. ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я. ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА



ЕМОЦІЇ І ЇХНІЙ УПЛИВ НА ЛЮДИНУ

У вирі подій ми часто не розуміємо, яким чином події впливають на емоції, а емоції — на наші думки, поведінку й здоров'я.

Для збереження власного психо-емоційного здоров'я необхідно:

- визначати власні емоції
- уміти керувати емоційним станом
- бути свідомим щодо емоцій і наслідків їхнього вияву
- навчитися розпізнавати та враховувати емоційний стан інших людей
- співчувати та співпереживати людям



ВАЖЛИВІ ВИЗНАЧЕННЯ

Емоції — миттєві реакції на те, що відбувається навколо, тимчасове переживання людиною свого ставлення до різних ситуацій, дійсності, до особистого й навколишнього життя

Емпатія — це здатність людини розуміти й відчувати емоційний стан інших людей, співпереживати та співчувати

Позитивні емоції: поліпшують настрій, сприяють психологічному комфорту, посилюють мотивацію та творчість.

Негативні емоції: пригнічують настрій, негативно впливають на психологічний стан людини та її здоров'я, можуть погіршувати його.



ЯК РОЗПІЗНАВАТИ ТА КЕРУВАТИ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ?

- Звертайте увагу на тілесні відчуття:
прискорений пульс, тремтіння, напруга м'язів
- Називайте свої емоції: «Я зараз відчуваю гнів»,
«Я розчарований»
- Застосовуйте методи релаксації: дихальні
вправи (наприклад, «трикутник»), прогулянки



ПРАЦЮЙМО З IZZI

☐ збільшення маси тіла

☐ розвиток серцево-судинної системи

☐ уміння краще сприймати самих себе

☐ поява вторинних статевих ознак

☐ задоволення своїми досягненнями

☐ уміння впоратися з особистими тривогами і розчаруваннями

☐ посилення діяльності залоз внутрішньої секреції

☐ наявність здорових стосунків із родиною та друзями



Перевірити

Позначте ВСІ ознаки
емоційного розвитку
підлітків



ДИХАЛЬНА ВПРАВА «ТРИКУТНИК»

1) робіть вдих, лічачи до трьох



3) зробіть видих, лічачи до трьох



2) затримайте дихання, лічачи до трьох



ЯКІ ЕМОЦІЇ ІСНУЮТЬ?

ПЕРЕЛІК ЕМОЦІЙ

Позитивні емоції: задоволення, радість, впевненість, гордість, симпатія, довіра, захоплення, розчулення, повага, щастя

Інтерес, цікавість, здивування є **нейтральними емоціями**, але вони можуть сприйматися і як позитивні. Байдужість учені вважають нейтральною емоцією

Негативні емоції: страх, злість, невдоволення, зневіра, ненависть, гнів, презирство, сором, заздрість, образа



РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (ЕІ)



Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати, розуміти, керувати своїми та чужими емоціями. Він допомагає у стосунках, самоконтролі та стійкості до стресу



ЕМПАТІЯ: РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ІНШИХ

Емпатія — це здатність розуміти та відчувати емоції інших людей. Це допомагає у спілкуванні, співпраці та вирішенні конфліктів. Вона створює інклюзивне середовище



ЩО ТАКЕ ІНТЕЛЕКТ?



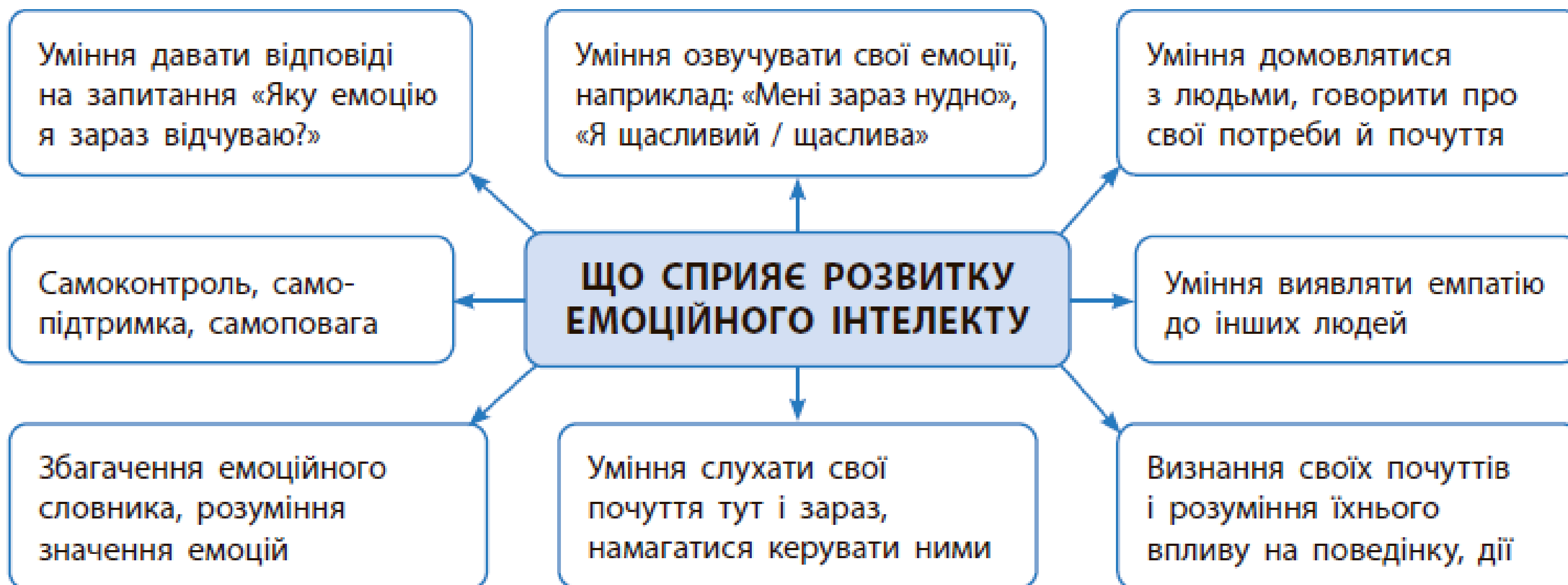
Слово «**інтелект**» означає розум, здатність мислити і характеризується рівнем мислення, умінням робити висновки, порівнювати, аналізувати, критично переглядати наявні знання



ЩО СПРИЯЄ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ?



ЩО СПРИЯЄ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ?



ВПРАВА НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ



1. Яке значення мають емоції в житті людини?
2. Чому психоемоційне здоров'я є важливим?
3. Як відбувається мій власний інтелектуальний та емоційний розвиток?



Потренуйте свій емоційний інтелект.

Продовжте речення.

Мені радісно, коли...

Я буду сумувати, якщо...

Я довіряю людям, які...

Я відчуваю незадоволення, коли...



ПРАЦЮЙМО З IZZI

		Уміння навчатися впродовж усього життя	
Відкритість новим подіям, знанням, новій діяльності	ЩО СПРИЯЄ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ	Активне спілкування з різними людьми	
	Вивчення іноземних мов, подорожі, нові враження		
Тренування пам'яті, уваги, мислення	Здоровий спосіб життя	Заняття творчістю, читання, розширення кругозору	Уміння мислити позитивно, активний спосіб життя

 **Перевірити**

Доповніть таблицю відповідно до матеріалу параграфа

