



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Емоційна саморегуляція



Мета

Ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки емоційної компетентності;
- *пояснюють* значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини;
- *розпізнають* базові емоції;
- *демонструють уміння* застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю, як асоціація, дисоціація, рефреймінг.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати та розрізати Додаток 5.1 для роботи у групах.
- Кольорові картки для об'єднання у групи (*за кількістю учасників*). Можна взяти по одному аркушу кольорового картону (*білий, жовтий, рожевий, синій, чорний, червоний*) й розрізати їх на однакову кількість пазлів, щоб загальна їх кількість дорівнювала кількості учнів у класі.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв
Робота у групах, інсценування	15 хв
Руханка «Заморожені»	5 хв
Міні-лекція, робота у групах	14 хв
Підсумкові завдання	3 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і послідовно опрацювати тему за темою.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок і актуалізація теми: «На минулому занятті ви розмірковували, яку професію обрати і дібрали собі кілька варіантів».
2. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я та розповісти, до вибору якої професії вони на даний момент найбільше схиляються.

Слово вчителя: «Раніше у країнах Заходу було прийнято на найпрестижніші посади брати фахівців, які мали найвищий показник за так званим IQ тестом (від англ. *Intelligence Quotient* — коефіцієнт інтелекту). Та згодом з'ясувалося, що цей метод неефективний, оскільки особистий, зокрема і професійний, успіх потребує більшого, ніж те, що вимірюється тестом на IQ. Крім лінгвістичних і математичних здібностей, важливе значення мають інші особистісні якості кандидатів.

У професійно успішних людей здебільшого середній IQ. Та вони різняться від колег тим, що впевнені у собі, адекватно оцінюють себе й оточення, активні й творчі, позитивно налаштовані, толерантні й менш консервативні.

На зміну поглядам про цінність холодного інтелекту прийшло усвідомлення необхідності поєднання розуму і серця. На сучасному ринку праці емоційна компетентність цінується навіть більше, ніж інтелектуальна, оскільки емоційно компетентна людина:

- психологічно врівноважена і здатна зберігати спокій у складних обставинах;
- добре організована, вміє уникати емоційного вигорання навіть за напруженого робочого графіка;

- розуміє почуття інших людей, ефективно працює в команді;
 - здатна до самомотивації;
 - може бути лідером, надихати і заохочувати».
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про значення емоційної саморегуляції та навчимося керувати емоціями».

Робота у групах, інсценування

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію «Природа емоцій» у Роздавальних матеріалах для учнів.



2. Об'єднайте учасників у шість груп за кольорами:

- жовтий* — задоволення, радість;
- рожевий* — любов, емпатія;
- зелений* — цікавість, натхнення;
- синій* — тривога, страх;
- чорний* — злість, гнів;
- червоний* — сором, провина.

Слово вчителя: «Найчастіше ми знаємо, які емоції відчуваємо і з якої причини. Та часом бувають різкі зміни настрою без видимих причин, іноді відчуваємо змішані емоції (наприклад, радість за друга і водно-

час легку заздрість). Правильне розуміння того, що і чому ми відчуваємо, є важливим складником ефективної саморегуляції».

3. Роздайте групам інформацію із *Додатку 5.1* і запропонуйте розіграти ситуацію, яка може викликати відповідні емоції, та розповісти про ці емоції.

Запитання для обговорення:

- Чи всі люди однаково реагують на ті самі події?

Підсумуйте: «Для ефективної саморегуляції важливо розрізнити свої емоції та розуміти їх причину».

Руханка «Заморожені»

- Запропонуйте учасникам сісти в коло і зобразити «заморожених» — людей без емоцій, які не реагують на жодні події (*заплющувати очі й відводити погляд не можна*). Ведучий виходить у центр кола і намагається «розморозити» когось із групи жестами або мімікою. Не варто лише торкатися учасників і розмовляти. Той, хто «розморозиться» (*будь-яка реакція*), приєднується до ведучого. Тепер вони разом намагаються «розморозити» інших учасників. Хто протримається довше за всіх?

Запитання до переможця:

- Що найбільше допомагало у цій грі?

Запитання для обговорення:

- Коли було важче триматися — коли був один ведучий чи кілька?
- У яких життєвих ситуаціях може знадобитися таке вміння?

Підсумуйте: «Саморегуляція дає змогу зберігати психологічну рівновагу у будь-якому віці й за будь-яких обставин».

Міні-лекція, робота у групах

Слово вчителя: «Кожен із нас є володарем унікального світу — нашого внутрішнього світу.

У кожного володаря безліч підданих, серед яких — найрізноманітніші думки та емоції. На жаль, люди не завжди вправно керують ними, інколи самі потрапляють під владу своїх підданих (наприклад, песимістичних думок чи емоцій). Страх змушує відмовлятися від нових можливостей, образа — уникати спілкування, гнів — руйнувати стосунки, а почуття провини не дає рухатися вперед.

Щоб не стати рабом своїх емоцій, не робити під їхнім впливом того, про що потім шкодуватимеш, треба вчитися не лише розпізнавати їх, а й керувати ними».

1. Об'єднайте учнів у три групи («червоне», «жовте», «зелене») і запропонуйте (за допомогою Роздавальних матеріалів для учнів) підготувати повідомлення про:

група 1 — загальну стратегію самоконтролю;

група 2 — метод асоціації і дисоціації;

група 3 — метод рефреймінгу.

Загальна стратегія самоконтролю

Уміння керувати своїми емоціями. Уяви, що ти в центрі в світлофор. Шість червоних світел означає, коли треба зупинитися і поспочивати. Зелене світло, яке не навітряно керує твоєю увагою. Зелене світло означає, коли до тебе починає говорити якийсь незнайомець. Зелене світло означає, коли ти хочеш зупинитися і відпочити. Зелене світло означає, коли ти хочеш зупинитися і відпочити. Зелене світло означає, коли ти хочеш зупинитися і відпочити.

Асоціація і дисоціація

Уяви, що відбувається з нами в житті, відбуваються певні події. Це може бути щось хороше, щось погане. Ми можемо пов'язувати певні події з певними емоціями. Наприклад, коли ми бачимо червоний сигнал світлофора, ми відчуваємо певні емоції. Ми можемо пов'язувати певні події з певними емоціями. Наприклад, коли ми бачимо червоний сигнал світлофора, ми відчуваємо певні емоції.

Рефреймінг

Існує дивовижний інструмент, який допомагає змінити спосіб мислення. Це інструмент, який допомагає змінити спосіб мислення. Це інструмент, який допомагає змінити спосіб мислення.

2. Презентації повідомлень груп.

Запитання для обговорення:

- Які методи самоконтролю виявилися новими для вас?
- Які ви вже використовували?
- Чи допомогло це вам вгамувати емоції?

Підсумуйте: «Уміння керувати собою в будь-яких ситуаціях допомагає уникати створених нами самими проблем».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

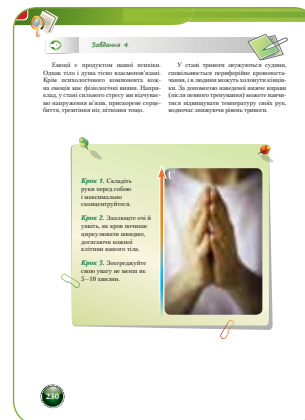
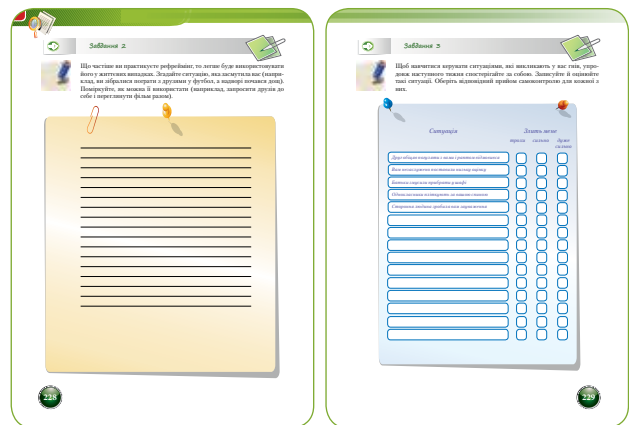
1. Зачитайте висновки:

- Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально.
- Емоційна саморегуляція — це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою.
- Саморегуляція дає змогу досягати мети, уникати багатьох проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати зважені рішення у будь-якому віці й за будь-яких обставин.
- Навчитися керувати емоціями вам допоможе знання загальної стратегії і прийомів самоконтролю.

2. Домашнє завдання (*виконується за бажанням учнів*)

- Запропонуйте учням виконати Завдання 2—4 у Роздавальних матеріалах для учнів.

3. Завершальна вправа.



- По колу передайте усмішку і разом скажіть: «Не буває поразок, є лише життєвий досвід!»

Задоволення, радість



Задоволення від добре виконаної роботи, радість спілкування з друзями, досягнення мети... Усе це — надзвичайно приємні й бажані емоції. Вони наповнюють нас енергією, пробуджують творчий потенціал, надихають на нові досягнення.

Найчастіше ми відчуваємо ці емоції, коли живемо в гармонії з собою і з навколишнім світом, маємо змогу реалізувати свої мрії. Вони посилюються, коли є люди, які щиро радіють за нас. І навпаки, навіть найбільша удача не тішить, якщо немає з ким поділитися радістю.

Любов, емпатія



Любов — глибоке емоційне переживання, в якому переплелися повага, ніжність та відданість. Любов змушує нас дбати про потреби інших, поважати їхні особисті цінності. Любов — це не лише слова, а й учинки на благо інших: коханої людини, друга, родини, держави.

Любов неможлива без емпатії. Це відчуття емоційної близькості з іншою людиною, намагання поставити себе на її місце, відчути те, що відчуває вона. Емпатія є необхідним складником будь-яких тісних стосунків — дружніх, родинних чи романтичних. Вона допомагає нам стати кращими, утримує від слів і вчинків, які можуть когось образити.

Цікавість, натхнення

Це психологічна настанова на пізнання світу і відкриття нового, джерело розвитку кожної людини і рушій прогресу людської цивілізації.

Саме проста цікавість змушує людей докладати зусиль, працювати вдень і вночі, долати перепони і відмовлятися від багатьох благ, оскільки це пов'язано із задоволенням пізнавальних потреб і радістю відкриття.



Цікавість є однією з найдорогоцінніших емоцій. Її втрата спустошує душу, породжує нудьгу, навіть може спричинити депресію. Тому завжди важливо пробуджувати і підтримувати в собі інтерес до різних аспектів життя (науки, мистецтва, природи тощо).

Страх, тривога

Страх — це передчуття лиха, коли ми відчуваємо загрозу нашому життю, здоров'ю, добробуту, стосункам, самоповазі. Страх може застерегти нас від потрапляння у небезпечну ситуацію, а помірне хвилювання — змусити краще підготуватися до контрольної. Та іноді страх буває таким сильним, що паралізує волю і «стирає пам'ять».



Тривога — очікування існуючої чи неіснуючої загрози. Підвищена тривожність нерідко є лише виявом інстинкту самозбереження, який в умовах безпечного і комфортного існування породжує чимало фантомів — уявних страхів. Показово, що в часи справжніх криз (наприклад, на війні) люди майже не відчувають тривоги, бо їхні природні інстинкти спрямовані на виживання.

Злість, гнів



Це найбільш руйнівна емоція. Вона виникає тоді, коли ми відчуваємо загрозу, наприклад, у випадку порушення наших прав. Це дуже сильне відчуття. Гнів перешкоджає тверезо мислити і приймати рішення. Більшість тяжких злочинів скоюють у стані афекту — неконтрольованого гніву. Це схоже на джина у пляшці: випусти гнів на волю — він неймовірно розростається і може зруйнувати все навколо.

Однак і придушений гнів також дуже небезпечний. Він заганяє людину в глухий кут, породжує відчуття безвиході, стрес і депресію. Це може спонукати до вживання алкоголю, наркотиків, навіть призвести до самогубства. Тому важливо навчитися розпізнавати свої емоції, коли вони ще не набрали сили і ви здатні володіти собою.

Сором, провина

Ці емоції виникають, коли діємо всупереч тому, що вважаємо правильним, справедливим, або коли наші вчинки призводять до негативних наслідків. Ми відчуваємо сором, коли про скоєне нами хтось дізнається. Це дуже неприємне відчуття, і тому люди намагаються чинити по совісті. Однак є й такі, хто приховує свої негідні вчинки, аби про них не дізналися, тоді, мовляв, і соромитися нічого.

Та не все тут так просто. Існує ще одна емоція — провина, відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч власним переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це.

Сором і провина — корисні почуття. Вони, як гальма в автомобілі, допомагають уникати багатьох неприємностей і, як внутрішній учитель, змушують людей самовдосконалюватися. Та іноді люди відчувають сором чи провину за речі, які не можуть контролювати. Наприклад, діти можуть соромитися своїх батьків, коли ті зловживають алкоголем, або відчувати провину за їхнє розлучення. У таких випадках треба навчитися реалістично оцінювати межі своєї відповідальності, щоб уберегтися від непотрібних емоцій.