

Уміння керувати своїми емоціями

(Урок – тренінг для учнів 10 класу)

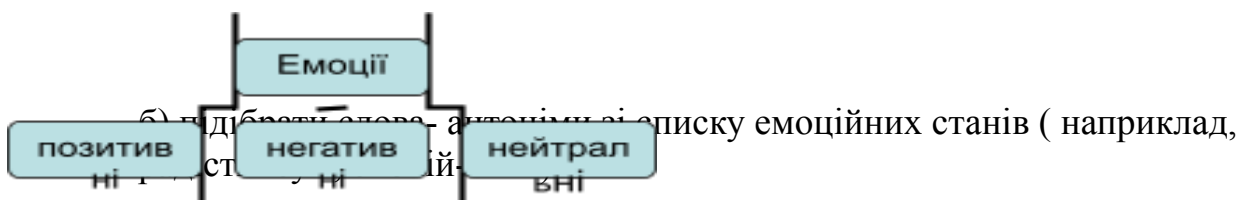
Мета: дати поняття про емоційне здоров'я, стрес, їхній вплив на організм; встановити ознаки, причини, дію стресу та способи його усунення; вчити дітей керувати емоціями; ознайомити учнів із впливом негативних емоцій на організм людини та шляхи усунення захворювань і стресових ситуацій.

Хід заняття

1. *Організаційний момент. Постановка завдань уроку.*

2. *Актуалізація опорних знань.*

- 1) індивідуальне опитування (робота на дошці);
 - а) скласти таблицю емоцій, використовуючи емоційних станів людини



- 2) фронтальна перевірка знань- бібліографічний диктант (після закінчення роботи виконується взаємоперевірка в парах).

- ❖ Реакції, що виникають у відповідь на дію зовнішніх та внутрішніх подразників і проявляється у вигляді задоволення чи незадоволення, радості, страху, гніву тощо... (Емоції)
- ❖ Визначаючи ставлення людини до навколишнього середовища і до самого себе, емоції впливають на ... (Поведінку людини)
- ❖ Виникнення емоцій залежить від ... (Характеру людини)
- ❖ Всю різноманітність емоцій можна поділити на дві категорії Які? (Позитивні і негативні)
- ❖ Особливий вид емоцій, що супроводжується сильною, бурхливою реакцією – це ... (Афект)
- ❖ Більш –менш тривалі переживання називаються ... (Емоційним станом)
- ❖ Стійкий, тривалий емоційний стан –це ... (Настрій)
- ❖ Свідоме керування емоціями і вчинками, а також активізація діяльності на здійснення задуманого-... (Воля)

3. *Мотивація навчального процесу*

Стародавні лікарі помітили, що між емоціями і здоров'ям існує зв'язок.

4. Вивчення нового матеріалу

Психолог. Емоційне здоров'я – це стан емоційного душевного комфорту і ладу, який сприяє розвитку повноцінної особистості, збереження її здоров'я.

Стародавні лікарі вважали, що заздрість і злість уражують органи травлення, постійний страх - щитоподібну залозу, велике горе викликає діабет, а необхідність стримувати емоції руйнує серце. Тривалі нервові навантаження здатні руйнувати дуже міцний організм. Тож у думці про те, що всі хвороби- від нервів є сенс.

Кожному з нас відоме почуття страху: в очікуванні зустрічі з важливою особою, іспиту, виступу перед аудиторією, коли необхідно вирішувати важливе питання, від якого багато залежить, коли серйозно хворий хтось із близьких.

Власне, такий стан стає нашим хронічним станом. Організм людини реагує на нього по-різному. Одні люди скаржаться на болі в животі, навіть нудоту, напади задухи, інші нарікають на сильний шум в голові і запаморочення.

Тим часом ці зовнішні прояви свідчать про те, що організм мобілізує свої сили для протидії цьому процесу.

Як же називається стан напруженості, що виникає в організмі під сильним зовнішнім впливом, ви дізнаєтеся, розгадавши ребус.

Так, це – стрес.

Ліцейст 1. Стрес - це реакція організму на зовнішні подразники. Першим використав поняття «стрес» канадський учений Ганс Сем'є. Він вивчав вплив на організм людини різних видів подразників з навколишнього середовища і довів, що організм своєрідним способом захищається від різних несприятливих подразників, переживаючи стан стресу.

Ліцейст 2 . Ознаки стресу такі:

- ❖ постійна дратівливість;
- ❖ часті головні болі;
- ❖ неуважність, провали в пам'яті;
- ❖ несподіване виникнення частого серцебиття;
- ❖ болі в хребті;
- ❖ появи труднощів із травленням;
- ❖ епізодичне виникнення відчуття задухи;
- ❖ вам здається, що всі висувають до вас занадто високі вимоги.

Ліцейст 3. Які причини стресу? Деяким людям стрес та напруга просто необхідні, щоб нормально жити і працювати. Для інших стрес загрожує здоров'ю. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2020 року захворювання серцево-судинної системи і наслідки стресових ситуацій опиняться на першому місці серед основних причин смертності.

Захворювання	Місце в 1990 р.	Прогноз на 2020 р.
Загальні захворювання органів дихання	1	6
Захворювання органів травлення	2	9
Дитячі хвороби	3	даних немає
Депресії	4	2
Захворювання серця	5	1
Інсульт	6	4
Туберкульоз	7	7
Кір	8	даних немає
Автокатастрофи	9	3
Вроджені аномалії	10	даних немає

Психолог. Отже, стрес може бути і позитивним, і негативним. Однак у боротьбі з труднощами сподіватися треба передусім на себе, бо «стрес»- це не те, що з вами трапилося, а те, як ви тримаєтеся», - вважає Ганс Сем'є. Тому ви повинні пам'ятати, що від вас залежить уміння навчитися жити повноцінним життям, яке б приносило вам радість, а не мчало повз вас емоційним марафоном.

Проведемо опитування і візьмемо декілька інтер'ю.

- Як ви вважаєте, яким чином можна уникнути стресової ситуації? (можливі відповіді: намагатися більше спілкуватися з друзями, вислуховувати співрозмовника до кінця, слухати улюблену музику тощо).
- (Психолог розповідає смішну історію)
- Яке значення сміху? (Відповіді учнів)

Психолог. Захисним силам організму необхідні хоча б 10 хвилин сміху. Недаремно кажуть, що сміх – річ серйозна. В Америці навіть є асоціація терапевтичного сміху. Сміх може багато. Що ж саме? Головне – знімає напругу, дає полегшення і навіть приплив сил.

Сміх звільняє легені від вологого повітря, у кров потрапляє більше кисню. Люди з добротливим характером вирізняються оптимізмом, кращим імунітетом. Уперті, злопам'ятні, вразливі значно послабляють своє здоров'я. Тому озбройтеся посмішкою - вона творить дива і допомагає не піддаватися стресам. Спробуйте навчитися знімати втому, набувати позитивних емоцій.

Аутотренінг

(Учні зручно сідають. Звучить спокійна музика.)

5. Рефлексія уроку.

- Що вивчили на уроці?
- Що вже знали?

- Про що нове дізналися?
- Чи сподобався урок?
- Яку оцінку діяльності класу ви можете дати?
- Як оцінюєте роботу психолога?

6. Підсумок уроку, оцінювання роботи учнів.