

# Культура емоцій



5 клас

# § 17. Культура емоцій

Теми, які обговоримо:

- емоції
- керування емоціями
- емоційний інтелект
- «Я-повідомлення»

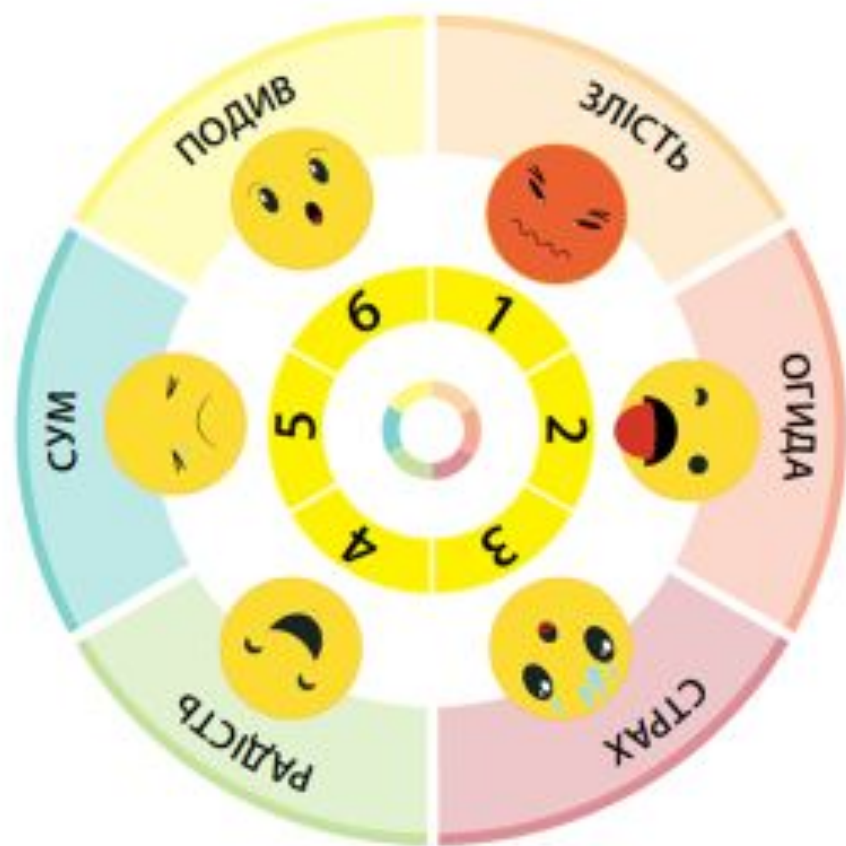
§ 17.

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке емоції;
- дізнаєтеся, що таке емоційний інтелект;
- потренуєтеся висловлювати свої почуття.



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



# Рівні самоконтролю

Обговоріть, який рівень самоконтролю маєте ви



## 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 картка, роздрукуйте і виріжте їх. Пограйте у гру, щоб потренуватися розпізнавати та прогнозувати свої емоції в різних ситуаціях



# «Я – повідомлення»

## 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 ...



# Робота в групі

Об'єднайтеся у пари, перетворіть наведені висловлювання на «Я-повідомлення» за зразком (мал. 55).  
Розіграйте діалоги у парах.

«Ти-повідомлення»

Ти завжди перебиваєш мене.

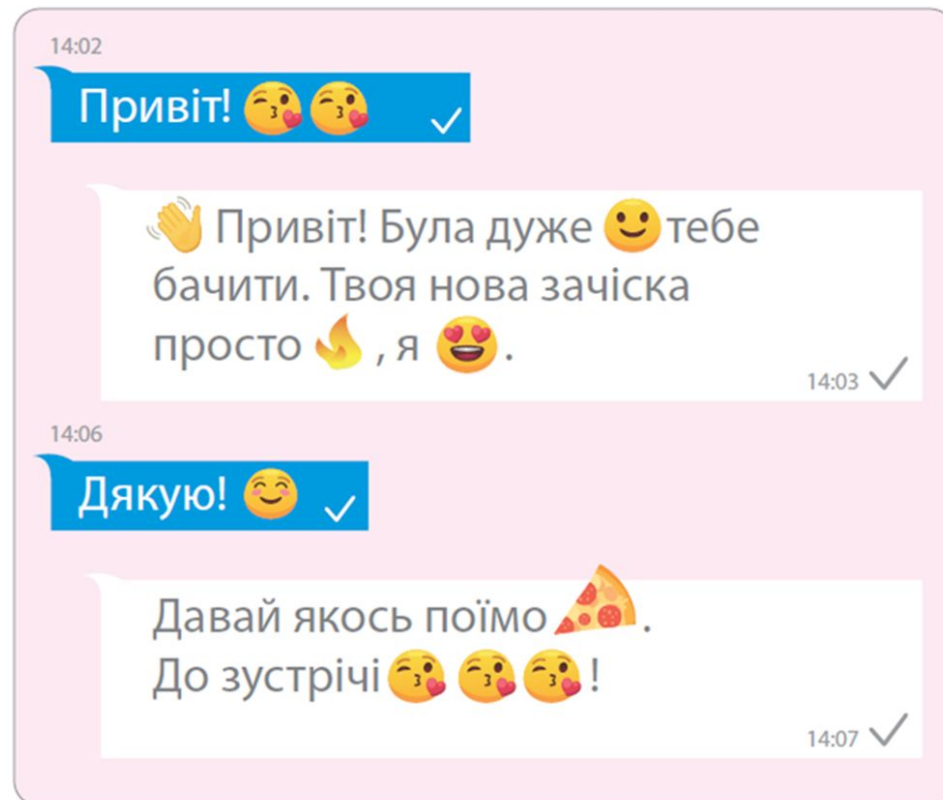
«Я-повідомлення»

— 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.



# Поміркуй

Ангеліна зустріла свою подругу, яку давно не бачила. Вони обмінялися контактами, і дівчинка написала їй повідомлення (мал. 56). Скорегуйте повідомлення Ангеліни, щоб зменшити кількість смайликів





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



# Мозаїка завдань до теми

1. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Негативні емоції — шкідливі.
- Емоційний інтелект можна розвинути.
- Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою «Я-повідомлення».



# Мозаїка завдань до теми

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

Учителька не викликала Інну відповідати, тому вона викрикнула відповідь. **Що відчуває Інна? Що відчувають інші?**

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



# Мозаїка завдань до теми

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

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



# Оцініть свої досягнення

Я можу розповісти, що таке емоційний інтелект.



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



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



# Домашнє завдання

## Параграф 17

