



Культура почуттів

7 клас

Учитель – Боса Т.Г.



Відчуття

Емоції

Почуття

Відчуття

- біль
- голод
- спека

Емоції

- страх
- радість
- гнів

Почуття

- любов
- повага
- симпатія

Уміння приймати рішення

Зупинись



Подумай



Вибери

Виявлення емоцій

Вербальні

Невербальні

Поради для самоконтролю

Установи попереджувальну сигналізацію

- уяви, що у тебе в голові світлофор
- його червоне світло вимикатиметься, коли треба зупинитись і подумати
- не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, що викликають у тебе злість

Поради для самоконтролю

Полічи до десяти

- починай глибоко дихати і повільно лічити про себе
- не провокуй співрозмовника, показуючи, що лічиш
- продовжуй слухати опонента
- дивися йому в очі

Поради для самоконтролю

Практикуй самопереконання

Іноді, щоб заспокоїтися, достатньо сказати собі:

“Це не впливає на мене”

“Я можу це владнати”

“Мені приємно, що я тримаю себе в руках”

Поради для самоконтролю

Зміни точку зору, поглянь на ситуацію очима стороннього спостерігача.

Подумай:

Чи варто гніватися через це?

Чи справді ця людина хоче тобі
зашкодити?

Чи є інший спосіб отримати те, що
хочеш?