Тема 8. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Завдання 1. Оберіть правильні відповіді

1.Яка емоція є захисною реакцією організму та допомагає вижити в екстремальній ситуації?

A. Заздрість
B. Паніка
C. Задоволення
D. Страх

2. Алгоритм зважених рішень:

A. Зупинись, подумай, прийми рішення, дій
B. Зупинись, прийми рішення, подумай, дій
C. Зупинись, прийми рішення, не думай, дій

3. Сором – це емоція, яка:

A. Виникає до людини, яка в чомусь її перевершила;
B. Виникає в людини при переживанні небезпеки
C. Виникає внаслідок усвідомлення власної нерозважливості

Завдання 2.Розгляньте фотоілюстрації. Визначте емоції, які виявляють люди, зображені на них:







Завдання 3. Вставте у речення пропущені слова

1. Більш тривалі емоційні переживання, ніж емоції мають назву _____.
2. Поліпшують настрій, підвищують працездатність і енергійність, надихають на нові успіхи _____ емоції.
3.Почуття _____ – захисна реакція організму, яка попереджає про небезпеку або спонукає до швидких дій.
4. Загальний емоційний стан людини називають _____.
5. Людину, яка вміє керувати емоціями в будь-яких життєвих ситуаціях, вважають _____ _____

LIVEWORKSHEETS

Завдання 4. Визнач , які твердження істинні, а які - хибні

Твердження	Істинне	Хибне
В емоціях виявляється ставлення людини до всього, що відбувається в житті		
Підліткам не навчитися розпізнавати емоції, розуміти їхню природу й керувати ними, ці навички прийдуть самі собою.		
Потрібно навчитися змінювати негативні емоції на позитивні		
Людина, яка не вміє керувати емоціями, може зберігати психологічну рівновагу		
Приборкати гнів, заспокоїтися та зосередитися допоможуть методи або навички самоконтролю.		
Підлітки часто схильні до категоричних оцінок і не визнають права оточуючих на власну думку.		

Завдання 5. Установіть відповідність між емоціями та їх видами

- Позитивні — А Радість, задоволення
- Негативні — Б Байдужість, здивування
- Нейтральні — В Любов і ненависть
- Амбівалентні — Г Тривога, відчай

LIVEWORKSHEETS