

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

### 1. Що таке емоційний інтелект?

- Інтелектуальний рівень людини, що визначається коефіцієнтом IQ
- Здатність розуміти, усвідомлювати й керувати своїми емоціями та розпізнавати емоції інших
- Схильність до емоційної стриманості
- Уміння приховувати власні почуття

### 2. Установіть відповідність

1) Самоспостереження

А) Прогулянки, активні ігри та спорт допомагають зберігати емоційний спокій.

2) Фізична активність

Б) Практикуйте методи релаксації, такі як дихальні вправи або йога.

3) Релаксація

В) Звертайтеся до психолога чи психіатра, якщо вам це потрібно.

4) Спілкування

Г) Дослухайтеся до своїх почуттів та думок, розумійте свої емоції.

5) Професійна

Ґ) Розмовляйте з друзями та близькими,

### 3. Яка стратегія психологічної рівноваги видається вам найкориснішою?

Самоспостереження

Спілкування

Фізична активність

Релаксація

Професійна підтримка

Поясніть свою думку:

### 4. Перетворіть «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення»:

- Ти завжди перебиваєш мене.
- Ти постійно вказуєш, що нам робити.
- Ти ніколи не приходиш на зустріч вчасно.

### 5. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, чим відрізняються відчуття, емоції та почуття.



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



Я знаю способи покращення емоційного стану.

