07.02.2022

урок 12.10

 <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Руханка

 <https://www.youtube.com/watch?v=KMPipT0xfeg>

 Урок19 Емоційне благополуччя

Емоційне благополуччя - запорука щасливої особистості

Підлітковий вік – це час величезних змін у житті – фізичних, психологічних і соціальних. Ці зміни можуть бути стресовими. Переживання неспокійних, сумних, агресивних думок і почуттів природно для підліткового віку. Однак якщо ці думки і почуття не залишають підлітка довше, ніж декілька днів, і особливо якщо вони заважають йому займатися звичайними повсякденними справами, це може бути ознакою психічного розладу. Багато підлітків страждають від таких проблем, як неспокій і депресія, які заподіюють їм біль і страждання. Деякі підлітки завдають собі шкоди в результаті цих проблем. Однак можуть вживати заходів для того, щоб захистити своє емоційне благополуччя, і турботливі люди, що оточують підлітка, можуть зробити багато для того, щоб допомогти йому.

Повідомлення для підлітків

1. Підлітковий вік – це час величезних змін у житті людини. Ці зміни можуть бути стресовими.

2. Щоденне проведення часу у заняттях справами, які приносять тобі задоволення, спілкуванні з людьми, які тобі подобаються, і заняттях якоюсь фізичною активністю, може допомогти зменшити цей стрес.

3. Переживання неспокійних, сумних, агресивних почуттів і емоцій час від часу – нормальне явище. Тобі може допомогти спілкування з друзями, батьками й іншими дорослими, яким ти довіряєш. Вони можуть дати тобі відчуття комфорту та підтримки і можуть допомогти тобі чітко обдумати різні речі.

4. Не вживай тютюн, алкоголь та інші психотропні речовини як спосіб виходу з ситуації, коли ти пригнічений, стурбований, сумний або злий. Алкоголь та інші психотропні речовини можуть посилити депресію або хвилювання. Ти можеш стати залежним від цих речовин.

5. Не дій поспішно або імпульсивно, коли ти пригнічений, стурбований, сумний або злий. У тебе може виникнути спокуса почати бійку або їздити швидко на мотоциклі як спосіб управління цими почуттями. Це може піддати тебе та інших сильному ризику отримання травм.

6. Якщо сумні, неспокійні або злі думки та почуття виникають у тебе щодня упродовж декількох днів, особливо коли вони заважають тобі займатися звичайними повсякденними справами (наприклад, робити домашню роботу), або у тебе виникають думки про заподіяння шкоди собі, звернися по допомогу до медичного працівника.

<https://www.youtube.com/watch?v=qm743iPUZA8>

Вміти: розпізнавати відчуття, емоції, почуття ,конструктивну і не конструктивну критику,

адекватно реагувати на критику, приймати зважені рішення.

Д\з Опрацювати п.17, в зошиті завдання до п17 .