

Взаємодія з навколишнім світом викликає в людини певні емоції та почуття. У 5 класі ми аналізували різні види емоцій. Говорили про те, чому вони змінюються, наскільки важливо вміти їх виражати, розуміти свій емоційний стан і контролювати його.

Емоції — це основа нашого психічного здоров'я. Прояви емоцій можуть як допомагати, так і перешкоджати ефективній взаємодії та спілкуванню. Ба більше, людина у своїх емоціях, поведінці, реагуванні на навколишній світ — вчора, сьогодні та завтра — може відрізнятись. Те, що вчора допомагало опанувати себе та вирішити проблему, сьогодні може не спрацювати, і ситуація потребуватиме інакших підходів.



Спілкуючись з іншими, необхідно розуміти їхні почуття. Також важливо вміти правильно виразити власні емоції, правильно про них розповісти. Хто може це робити, тим значно легше знаходити спільну мову з іншими й досягати успіхів у житті.

Тож важливо розвивати **емоційний інтелект** — здатність розпізнавати, розуміти емоції та керувати ними.

Ти дорослішаєш. Твій організм зазнає змін: змінюються пропорції тіла, вага, голос. Ти можеш почуватись незвично, мати часті перепади настрою. Ти вчишся розуміти себе, керувати своїми емоціями — часом це буває непросто.

Цей модуль допоможе тобі у розвитку вміння ефективно спілкуватися, співпрацювати, вирішувати конфлікти й налагоджувати стосунки з іншими.