

противоречивое чувство, которое вызывает у вас этот человек. Время выполнения – 2 минуты. Прошу вас озвучить результаты.

5) Вопрос участникам: что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля?» (участники предлагают свои варианты, ответы на вопрос).

На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не нужно и пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это – осознать, принять и управлять эмоциями. Предлагаю вам поработать с колодой «Зонтики» и выполнить упражнение «Мастерская по ремонту зонтов». Каждая группа – это мастерская. Вам принесли, уважаемые мастера, зонты разной степени изношенности, разной конструкции, сделанные из разных материалов. Осмотрите их и расскажите, насколько они, на ваш взгляд, справляются со своей задачей – защитой от «капризов» погоды. В чем сила каждого зонтика, а в чем слабость? Как справятся эти зонты с конкретными ситуациями, которые также вам предложены. На выполнение задания – 5 минут, затем каждая мастерская расскажет о результатах работы и представит нам свои зонтики.

Рефлексия. В завершении занятия мы работаем еще с одной колодой, которая называется «Цвета и чувства». Определенное сочетание цветов и линий содержит множество подсказок и ассоциаций. Предлагаю вам в открытую выбрать карту, которая будет означать ваше отношение к нашему занятию. Прошу вас высказаться.

Заключительное упражнение «Скульптор».

Попрошу вас встать. Уважаемые скульпторы, вылепите из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность». Замерли! Запомните позу и мимику! Рекомендую «надевать и носить» эту позу три раза в день.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М. 2006. – 862 с.
2. Буравцова, Н. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками / Н. Буравцова, 2017. -200 с.
3. Гераськина, Г. Метафорические карты «Зантики», Метафора совладания с трудными жизненными ситуациями / Г.Гераськина. – М.: Генезис, 2018. – 16 с.
4. Жигамонт, Н. Цвета и чувства. Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии / Н.Жигамонт. – СПб.; М.:Речь, 2016. - 48 с.
5. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
6. Педагогические классы [Электронный ресурс] / ЦРПО БГПУ им.М.Танка. – Минск, 2005. – Режим доступа: http://pedklassy.bspu.by/images/pedagogu/fakultativnye_zaniatii/Modul4.pdf. –Дата доступа: 28.03.2022

УДК 373.6

«ГНЕВ И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ» ФАКУЛЬТАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ VII КЛАСС

О.С. Копран

ГУО «Средняя школа № 3 г. Волковыска»

Республика Беларусь

sh3volkovysk@mail.grodno.by

Аннотация. Данная разработка является практическим занятием факультативного курса «Семейная педагогика», а также может быть использована при проведении занятия в XI классе «Эмоции и чувства» в рамках реализации модуля «Познай самого себя».

Ключевые слова: эмоции, гнев, раздражительность, психология.

«ANGER AND IRRITABILITY» ELECTIVE CLASS FORM VII

O.S. Kopran

State Educational Institution

«Secondary School No. 3 of Volkovysk»

Republic of Belarus

sh3volkovysk@mail.grodno.by

Abstract. This paper is a practical lesson of the extracurricular course «Family Pedagogy», and can also be used when conducting a lesson in the XI grade «Emotions and Feelings» as part of the implementation of the «Know Yourself» module.

Key words: emotions, anger, irritability, psychology.

Цель: стратегия поведения в ситуации эмоционального взрыва.

Задачи: определить причины проявления гнева и раздражительности в семейной среде; изучить способы предупреждения агрессивного поведения; способствовать воспитанию доброжелательности и толерантности в отношениях.

Форма проведения: лабораторное исследование

Оборудование: карточки с заданиями, мультимедийный проектор, «Справочник ученого» - буклет с наблюдениями и советами психологов, большие смайлы-эмоции для игры «Крокодил», выполненные на картоне, таблички «Правила работы в группе», видеофрагменты, изображения и напечатанные слова на листах формата А 4.

1. Организационный момент.

(Игра с гостями «Крокодил». Условия игры: участники получают карточку-смайл с изображением эмоции, но сами не видят изображение. Остальные участники должны помочь игроку угадать значение смайла без слов, используя только жесты. По окончании игры участникам предлагается видеоролик тематической направленности)

- Добрый день! Я приветствую вас в нашей лаборатории. А чем обычно занимаются в лабораториях? (исследуют, ставят опыты)

Давайте и мы с вами определим, с каким материалом нам придется сегодня поработать. *(Мультфильм притча «Гнев и звезды», <https://www.youtube.com/watch?v=BLX10SXc2tM>).*

2. Целеполагание.

- Цель нашего исследования - гнев. *(Учитель открывает запись на доске, допускается сделать в печатном варианте на листе формата А 4).*

- На какие вопросы мы должны ответить? (*Учащиеся выдвигают версии, записывают, общие - на доске*).

- Как рождается гнев?
- Чем он опасен?
- На какой стадии его можно остановить?
- Как с ним бороться?

Итак, отправляемся в лабораторию. («Эмоджи фильм» – *Русский трейлер (2017)*, https://www.youtube.com/watch?v=u4cX5TeOu_A).

3. Исследование.

- Работать нам предстоит в группах: «Эксперты», «Исследователи», «Фармацевты». Ознакомьтесь с правилами работы в группе. (*У учащихся на столах стоят таблички с правилами работы, правила читает один учащийся, принимаются всеми*).



Рисунок. Правила игры

- Среди смайлов найдите тот, который выражает гнев. Объясните свой выбор.

(*На столах лежат напечатанные на листах формата А4 изображения смайлов-эмоций, взятых из социальных сетей*).

- Какие стадии проходит эмоция гнева при своем созревании? (*На столах лежит карточки с обозначением эмоций. Дети выстраивают их в порядке усиления негатива*).

- Раздражительность - злость – гнев - ярость. Добавьте к теме занятия второе слово. Слово экспертам:

- Гнев – это отрицательная эмоция, которая возникает как ответная реакция на то, что человек считает несправедливым. В традиции буддизма гнев понимают как один из пяти «ядов», поэтому ему нет оправдания, и только наблюдение за собой поможет с ним справиться.

(*«Эксперты» работают с импровизированным «Справочником», в котором содержатся заключения психологов по изучаемому вопросу*).

- Чем опасен гнев? (*На определенном этапе он переходит в ярость. Гнев губит здоровье и сокращает жизнь*).

- А гнев в семье? Просмотрите видеофрагмент и ответьте на вопросы: Как с ним бороться? Подавление? Алкоголь? Психотропы? Битье посуды? Работа над собой? Система упражнений?

(*Учащимся предлагается социальный ролик «Ваш гнев убивает ребенка», <https://www.youtube.com/watch?v=45LWo28pSwY>. По окончании просмотра вопросы повторяются, учащиеся делают вывод: чем опасен гнев в семье*).

- Стоит ли подавлять гнев? Слово экспертам:

- Некоторые психологи считают, что с этой эмоцией нужно бороться, иногда даже учат тому, каким образом её правильно подавлять, но от этого пациенту не становится лучше. Подавление эмоций не приводит к их окончательному устранению. Затем состояние лишь ухудшается. Непроработанная и неосмысленная эмоция заново проявляет себя с прежней силой, что может привести к серьёзным отклонениям в эмоциональной сфере и стать угрозой стабильности психического состояния человека.

- Нашим «Фармацевтам» и «Исследователям» предстоит нелегкая работа: одни будут искать причины рождения гнева, другие лекарство. Определите, на какой стадии можно предотвратить развитие гнева? *(Учащиеся возвращаются к выстроенной ими цепочке зарождения и развития гнева и определяют начальное звено: раздражительность).*

- От какого слова произошло название? *(Дразнить, раздражать).*

- Из предложенных определений слова «раздражение» выберите, на ваш взгляд, точное:

- свойство человека, указывающее на силу реакций на различные раздражители;
- такое состояние человека, при котором его поведение неадекватно раздражителю;
- подсознательное, неконтролируемое явление;
- это склонность человека очень сильно реагировать на обычные раздражители, которые не вызывают у других людей подобных вспышек нервного возбуждения.

(Определения внесены в бланк, группе выдается конверт с заданием).

- Слово экспертам:

- Человек способен реагировать, а значит, в определенных условиях начинается реакция, которая приводит к раздражительности, а затем и гневу.

- Наша задача – выяснить, что является катализатором этого процесса, и найти нейтрализатор.

А теперь задание для группы «Исследователи причин»

Выберите из предложенного перечня катализаторы раздражительности и распределите их по группам:

Психологические:

- хроническое недосыпание, систематическое переутомление;
- стрессы;
- депрессии;
- систематическое воздействие шума на слух человека;
- повторение одной и той же неприятной человеку ситуации;
- внутренне недовольство самим собой, которое выливается в недовольство окружающим миром.

Физиологические:

- Хронические заболевания (преимущественно – органов пищеварения, а также – эндокринной системы).

- Изменения организма в процессе гормональной перестройки.

(Формулировки написаны на листах, группе выдается конверт с заданием).

- Задание для группы «Фармацевты».

Чем можно нейтрализовать реакцию раздражительности? Составить рецепт *(Картинки с изображением положительных ситуаций вложены в конверт).*

1. Отдыхать, высыпаться.
2. Любить себя.
3. Принимать ситуацию, если не в силах ее изменить.
4. Медикаменты.
5. Помощь психолога.

- А теперь каждая группа представит результат своего исследования.

(Каждая группа выбирает представителя, который демонстрирует результат исследования, по окончании работы учащимся предлагается в качестве релакса видеоролик гр. «Волшебники двора» «Хорошее настроение», <https://www.youtube.com/watch?v=TVGUtjz-10>).

4. Вывод.

- Слово экспертам. Нейтрализуя раздражительность, мы останавливаем реакцию развития гнева, а значит, избегаем следующих проблем:

Физических: повышенное давление, боли в сердце, нарушение работы желудка и кишечника, головная боль, темнота в глазах, бессонница, неконтролируемый аппетит.

Эмоциональных: беспокойство, горечь, потеря контроля над собой, депрессия, страх, потеря чувства безопасности, фобии, тревога.

Духовных: эмоции начинают искажать мировосприятие, теряется цель в жизни, вы становитесь рабом обстоятельств, уходит чувство безопасности.

- А какие проблемы в семье поможет решить наше открытие? *(Учащиеся делятся наблюдениями, составляют свой алгоритм решения проблемы гнева в семье).*

- Наш опыт удался!

Мы выходим из лаборатории, оставив в ней весь негатив.

5. Рефлексия.

- Слово экспертам:

- Помните, что нет плохих эмоций или чувств. Все они нам нужны для эффективного самовыражения. Поэтому принимайте без осуждения и сопротивления ваши чувства и эмоции. И пусть не они, а вы будете владеть ими.

И не забывайте, что с психологом вы сможете достичь больших результатов, чем в одиночку.

(В заключение учащимся предлагается видео «Любите жизнь такой, какая есть!», <https://www.youtube.com/watch?v=qFgZHglAvFk>).

Список литературы

1. Антипова, Е.В. Семейная педагогика / Е.В. Антипова. - Могилев: МГУ им. А. Кулешова, 2014. – 186 с.

2. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учебник для студентов сред.пед. учеб. заведений / Т.А. Куликова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 231 с.

3. Минияров, В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В.М. Минияров. – Москва : Московский психологосоциальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 256 с. (Серия «Библиотека школьного психолога»)

4. Никонова, Л.Е. Семейная педагогика: программно-методический комплекс / Л.Е. Никонова. – Минск, 2004.

УДК 373.66

**ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО
МЫШЛЕНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ,
ИЛИ ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ УЧИТЕЛЕМ**

О.С. Копран

ГУО «Средняя школа № 3 г. Волковыска»

Республика Беларусь

sh3volkovysk@mail.grodno.by

Аннотация. Работа может быть использована во внеурочной деятельности учащихся педагогических групп с целью реализации творческого потенциала через коммуникативный навык свободного владения синтаксическими средствами.

Ключевые слова: ассоциация, размышление, учитель, педагогика.

**APPLICATION OF TECHNOLOGY TECHNIQUES FOR THE
DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING IN THE LESSONS OF THE
RUSSIAN LANGUAGE AND LITERATURE, OR IS IT EASY TO BE A
TEACHER**

O.S. Kopran

State Educational Institution

«Secondary School No. 3 of Volkovysk»

Republic of Belarus

sh3volkovysk@mail.grodno.by

Abstract. The work can be used in extracurricular course for students of educational groups to realize their creativity through the communication skills by syntactical richness

Key words: association, reflection, teacher, pedagogy.

Цель: сформированная мотивация развития речи, способствующая реализации творческого потенциала в нестандартной ситуации через коммуникативный навык свободного владения синтаксическими средствами.
Форма проведения: мастер-класс

Необходимое оборудование: текст сказки «Старик и яблони» Л.Н.Толстого, бумажные стикеры, заготовки из бумаги (луч, цветок, капля,